
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЦЕНТР «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
ООО «ПАРК ФОРΟΣ»**



**МОЛОДАЯ НАУКА КРЫМА И СЕВАСТОПОЛЯ:
ВОПРОСЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА**

*Сборник научных трудов по материалам IV Всероссийской
студенческой научно-практической конференции*

Севастополь, 23-24 апреля 2026 года

Севастополь
2026

УДК 796(06)
ББК 75я731
М754

Ответственный редактор:

канд.техн.наук, доцент В.П. Строшков

Ответственный секретарь:

канд.пед.наук, доцент кафедры «ФВиС» И.А. Маюрова

Редакционная коллегия:

д-р.биол.наук, доцент, профессор кафедры «ФВиС» С.М.Рябцев
канд.пед.наук, доцент кафедры «ФВиС» Н.Т. Строшкова
канд.пед.наук, доцент, доцент кафедры «ФВиС» С.Н. Зверева
канд.пед.наук, доцент кафедры «ФВиС» Н.С. Бутыч
канд.биол.наук, доцент кафедры «ФВиС» Т.А. Жмурова
канд.биол.наук, доцент кафедры «ФВиС» Т.И. Бочкарёва
преподаватель кафедры «ФВиС» А.Л. Бойко

М754 Молодая наука Крыма и Севастополя: вопросы спорта, физического воспитания, рекреации и туризма : сборник научных трудов и материалов IV Всероссийской студенческой научно-практической конференции, г. Севастополь, 23-24 апреля 2026 года / отв. ред. В. П. Строшков. – Севастополь : СевГУ, 2026. – 319 с.

В сборнике представлены материалы по актуальным проблемам физического воспитания разных групп населения, адаптивной физической культуры и спорта, рекреации и туризма. Материалы сборника представляют интерес для ученых и практиков в области физической культуры и спорта.

УДК 796(06)
ББК 75я731

Авторы несут ответственность за точность и достоверность информации в предоставленных ими материалах. Мнения и позиции, выраженные в статьях, могут не совпадать с мнениями и позициями организационного комитета конференции.

© Севастопольский государственный
университет, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Осипова М.Е. Показатели развития выносливости у учащихся старших классов.....	8
Лазарев И.И. Характеристика психофизиологического состояния юношей в период острой фазы адаптации, с учётом преобладающего типа вегетативной регуляции.....	12
Ефанова С.Ю. Подвижные игры как средство развития скоростных способностей у обучающихся по программе начального общего образования.....	17
Кремер А.А. Значение оздоровительной физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодёжи.....	24
Карпова А. Д., Тухто К.А. Профилактика девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта.....	30
Гурченко А.В., Соболева Д.Н. Повышение интереса студенческой молодежи к занятиям спортом во внеурочное время.....	35
Кучумова К.А. Влияние физической активности на психическое здоровье - снижение тревоги и депрессии.....	39
Гончарук Г.Г. Формирование у школьников ценностного отношения к здоровью с использованием интерактивных методов обучения на уроках физкультуры: результаты педагогического исследования.....	45
Белоглазов Н.А. Методика интеграции этнических подвижных игр в учебный процесс по физической культуре как средство гармонизации межнациональных отношений студентов.....	51
Бульбан А.С. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов	55
Тангавер И.Р. Профилактика вальгусной деформации стопы у младших школьников с использованием дополнительного инвентаря.....	61
Гаев С.Б. Использование сюжетно-ролевого моделирования учебного процесса на занятиях по физической культуре в системе СПО.....	66
Корюкина В.М. Профилактика профессионального выгорания юристов средствами физической рекреации (на примере практикующих адвокатов Вологды).....	71
Бондаренко П.А., Похлебаев М.Р. Физическое воспитание как фактор формирования здорового образа жизни школьников.....	77
Рубов Н.В. Влияние подвижных игр на физическое развитие детей дошкольного возраста.....	83

Береговая И.Д. Дыхательные упражнения как средство укрепления здоровья младшеклассников.....	89
---	----

Раздел 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ВОПРОСЫ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бойко М.В. Средства и методы развития ловкости у спортсменов на этапе начальной подготовки в дисциплине «прыжки через две скакалки 1 человека» (дабл датч).....	95
Луценко А.С. Развитие координационных способностей на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике.....	103
Сардаров Р.В. Методические особенности развития общей и специальной выносливости в процессе занятий боксом.....	108
Бакланов С.А. Анализ уровня физической и функциональной подготовленности юношей-танцоров 16-17 лет	114
Мовчанова М.Д. Оценка стресса и восстановления гребцов-любителей с применением опросника RESTQ-SPORT.....	120
Янушевский А.В. Адаптивная физическая культура и лечебная гимнастика в комплексной коррекции вегетативной дисфункции (вегето-сосудистой дистонии) у студентов.....	128
Юань Цяньвэнь Исследование влияния тренировок силы корпуса на спортивные результаты юных гребцов и методы их проведения.....	132
Симанович Н.С. Формирование инклюзивной компетентности будущих специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта.....	138
Шановалов А.И. Совершенствование скоростно-силовых способностей пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.....	143
Ивановская А.Г. Психоэмоциональное выгорание у спортсменов подросткового возраста: факторы риска и методы профилактики в учебно-тренировочном процессе.....	152
Лозбенёв Н.Н., Дрофа В. А. Адаптивная физическая культура как средство социальной интеграции.....	158
Пономарёва Е.С. Адаптивная физическая культура как средство социальной реабилитации лиц с ОВЗ в Вологодской области.....	166
Алембаева А.Г. Нормативно-правовое регулирование антидопингового контроля в спорте высших достижений.....	172
Жиздюк К.К. Особенности развития скоростно-силовых способностей у юношей 13–14 лет, занимающихся тхэквондо.....	178

Манацкова А.Ю. Совершенствование скоростно-силовых способностей юношей 16-17 лет в предсоревновательный период, занимающихся в секции бокса	184
Тыщенко Р.Д. Развитие выносливости у юных футболистов 15–16 лет.....	188
Хилимончик В.Ю. Развитие координационных способностей у футболистов 10-11 лет: теоретические основы и экспериментальное обоснование методики.....	195
Милосердов Д.М. Обучение передач мяча мальчиков 10-11 лет, занимающихся футболом.....	202

Раздел 3

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

Венгровская Ю.Ю., Ковалик Е.А. Влияние семейного образа жизни на уровень физической активности детей младшего школьного возраста.....	211
Симанович Н.С. Социальная значимость национальных видов спорта и народных игр в историческом, культурном, педагогическом аспектах развития населения.....	216
Корнюхина В.А. Эволюция ценностных ориентиров физической культуры в условиях современного общества.....	222
Глинчиков В.В., Пентин С.А. Исследование проблемного поведения учащихся, угрожающего их здоровью	227
Кузьмина О. Д. Роль студенческих спортивных клубов в формировании здорового образа жизни молодежи вологодской области	232
Матейко Ю. Д., Никифоренко В.С. Философия спорта в современном мире: смысл, особенности и противоречия.....	238
Жмурко К.Д. Спорт за закрытой дверью: как страх оценки мешает домашним тренировкам студентов.....	243
Котова А.Л. Обзор ключевых проблем рекреации и туризма.....	250
Ласкина Д.С. Исследование взаимосвязи между уровнем вовлеченности населения в физическую активность и показателями социального благополучия в Вологодской области.....	255
Клепицкая А.Г. Экономические, философские и социальные проблемы физической культуры, спорта, рекреации и туризма на примере Республики Беларусь.....	261
Демидова Л. М. Миорелаксирующие свойства лаванды узколистной (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA MILL.): механизмы действия и клиническое применение.....	266
Гаев С.Б. Роль ВФСК ГТО в мобилизационной подготовке учащейся молодежи.....	272

Синицкий Р.А., Худякова П.Н. Спорт как инструмент развития личности подростка.....

Сомова А.С. История и современное значение утренней городской зарядки в Севастополе: от традиции к новому комплексу..... 283

Раздел 4

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕГИОНЕ И СТРАНЕ

Морозова С.П. Особенности разработки терренкура в Форосском парке, на основе комплексной оценки туристско-рекреационного потенциала территории..... 291

Курочкина А.И., Щербина Э.Е. Актуальные тенденции и ожидаемые направления развития туризма и рекреации в городе Сочи 299

Триандофилова А.А., Панченко О.Р. Современное состояние и перспективы развития туризма в регионе и стране на примере горного кластера Сочи..... 304

Заболотная В.Ю. Проект санаторно-курортного комплекса «Панин бор» в Алтайском крае: интеграция природных лечебных факторов и современных рекреационных технологий..... 308

Хардина М.А., Драчева Д.Д. Локальный гость как новый сегмент современного гостиничного рынка: сценарный подход и зоны ответственности..... 314

Раздел 1

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

УДК: 796

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Осипова Мария Евгеньевна

Научный руководитель – Николенко Юлия Фёдоровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теоретических основ физического воспитания» ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет», г. Чита, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования и оценки показателей развития выносливости у учащихся 10 класса МОУ «Верхнекуларкинская СОШ», с. Верхние Куларки, Сретенского района, Забайкальского края. Оценка проводилась с помощью тестов «Бег на 1000 м», «Шестиминутный бег» и пробы Руфье.

Ключевые слова: физические качества, общая выносливость, старшеклассники.

Введение. В настоящее время наблюдается тенденция ухудшения показателей состояния здоровья, роста врожденных и приобретенных заболеваний подрастающего поколения, что многие исследователи связывают с ведением малоподвижного образа жизни, как у детей, начиная с раннего детства, так и у взрослого населения. Большая часть людей свое свободное от работы или учебы время проводят за просмотром телевизора, развлечениями в телефонах и компьютерах, нежели физической активностью, а поездка на транспорте заменяет пробежку или ходьбу пешком. Создание благоприятных условий для формирования устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, ведению здорового и активного образа жизни у детей и молодежи является одной из самых важных задач образовательных учреждений, а поиск путей ее решения является ответственностью учителей по физической культуре [5].

Е.С. Поповой, Н.А. Ивановой с целью исследования уровня физической активности школьников был проведен опрос. В нем приняли участие родители 224 детей в возрасте от 7 до 14 лет. Среди них 146 девочек и 78 мальчиков. Более 75% опрошенных отмечают, что на их взгляд существует острая проблема недостаточной физической активности современных школьников. Среди факторов, приводящих к недостаточной физической активности их ребенка, на первом месте родители отмечают: нагрузку в школе (31%). На втором месте - незаинтересованность детей (21%) [4].

Двигательная активность является одним из составляющих здорового образа жизни. Достаточная физическая нагрузка в режиме дня оказывает оздоровительный эффект на организм, положительно влияет на развитие физических качеств.

Проблема воспитания такого физического качества как общая выносливость является особенно актуальной у детей и молодежи, так как оно напрямую связано с работоспособностью человеческого организма, умением сопротивляться неблагоприятным условиям внешней среды.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие обучающиеся 10 класса, МОУ «Верхнекуларкинская СОШ» (с. Верхние Куларки, Сретенский район, Забайкальский край) в количестве 24 человек: 14 юношей и 10 девушек. Для оценивания показателей развития выносливости были выбраны следующие методы: – Тест «Бег на 1000 м»; – Тест «Шестиминутный бег»; – Функциональная проба «Проба Руфье» [1, 2, 3].

Результаты проведения теста «Бег на 1000м.» представлены в таблице 1, теста «Шестиминутный бег» представлены в таблице 2, результаты проведения пробы Руфье представлены в таблице 3.

Таблица 1 – Результаты проведения теста «Бег на 1000м»

Пол/уровень	Высокий	Средний	Низкий
Юноши (14)	3 (21%)	4 (29%)	7 (50%)
Девушки (10)	2 (20%)	3 (30%)	5 (50%)

Таким образом, у 12 обучающихся наблюдается низкий уровень развития выносливости, что составляет 50% по классу. У 7 (29%) из 24 человек – средний и у 5 (21%) из 24 – высокий.

Таблица 2 – Результаты проведения теста «Шестиминутный бег»

Пол/уровень	Высокий	Средний	Низкий
Юноши (14)	2 (14%)	4 (29%)	8 (57%)
Девушки (10)	1 (10%)	3 (30%)	6 (60%)

Таким образом, у 14 обучающихся наблюдается низкий уровень развития общей выносливости, что составляет 58% от общего количества испытуемых. У 7 старшеклассников уровень развития выносливости оценивается как средний, что составляет 29%. Только у 3 человек данное физическое качество находится на высоком уровне развития, что составляет 13% по классу.

Таблица 3 – Результаты проведения пробы Руфье

Пол/уровень	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Юноши (14)	1 (7%)	1 (7%)	3 (22%)	2 (14%)	7 (50%)
Девушки (10)	0	1 (10%)	2 (20%)	2 (20%)	5 (50%)

У 12 человек наблюдается низкий уровень работоспособности, что составляет 50% от общего количества участников исследования. У 4 человек (17%) – ниже среднего, у 5 человек (21%) – средний, у 2 человек (8%) – выше среднего и у 1 человека (4%) высокий.

Выводы. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о наличии проблемы развития качества выносливости у учащихся старших классов, необходимости рассмотрения возможностей использования более

эффективных средств и методов воспитания данного физического качества в процессе урочной или внеурочной деятельности.

Список литературы:

1. Грушко, С. А. Качество реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки по пробе Руфье / С. А. Грушко // Транспорт: проблемы, идеи, перспективы: Сборник трудов LXXIV Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Санкт-Петербург, 21–25 апреля 2014 года. – Санкт-Петербург: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I. – 2014. – С. 380-383.

2. Мальцев, Д. Н. Диагностическое значение пробы Руфье // Д.Н. Мальцев, Е.В. Векшина / Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – С. 244-306

3. Никулина, Е.Н. Проба Руфье как показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы / Е.Н. Никулина // Актуальные вопросы экспериментальной и клинической медицины-2024: сборник тезисов LXXXV научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 01–28 апреля 2024 года. – Санкт-Петербург: Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова. – 2024. – С. 375.

4. Попова, Е. С. Проблема недостаточной физической активности современных школьников / Е. С. Попова, Н. А. Иванова // Проблемы педагогики. – 2020. – № 6(51). – С. 110-114.

5. Чубакова, В. А. Состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем у занимающихся оздоровительной классической аэробикой / В. А. Чубакова, М. Ю. Ростовцева, В. Р. Орел // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 3. – С. 29-32.

УДК: 612.172.2:37.091.212

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ ЮНОШЕЙ В ПЕРИОД ОСТРОЙ ФАЗЫ
АДАПТАЦИИ, С УЧЁТОМ ПРЕОБЛАДАЮЩЕГО ТИПА
ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ**

Лазарев Илья Иванович

*Научный руководитель – Жмурова Татьяна Анатольевна, канд.биол.наук.,
доцент, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО
«Севастопольский государственный университет»,
г. Севастополь, Россия*

Аннотация. В исследовании приняли участие студенты первого курса (n=30), основной группы здоровья, в возрасте 18–20 лет. В исследовании использованы метод вариабельности ритма сердца и методики психофизиологического тестирования. Анализ результатов определяет психофизиологические характеристики юношей в период острой фазы адаптации в зависимости от преобладающего типа вегетативной регуляции.

Ключевые слова: вариабельность ритма сердца, студенты, тревожность, экстраверсия, нейротизм.

Введение. Начальный этап обучения в высшем учебном заведении сопровождается существенными изменениями в образе жизни обучающихся [8]. Так, увеличение учебной нагрузки, изменение режима дня, необходимость самостоятельной организации деятельности и расширение социальной среды оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов, тем самым обуславливая снижение адаптационных возможностей функциональных систем организма [3, 8]. Особенно выраженные адаптационные процессы наблюдаются у студентов первого курса, для которых характерно повышение уровня стресса, снижение устойчивости к умственным и

физическим нагрузкам, а также развитие функционального напряжения организма [5]. Актуальность настоящего исследования определена необходимостью оценки психофизиологического состояния обучающихся в период острой фазы адаптации к процессу обучения с целью дальнейшего определения методов его коррекции.

Цель исследования – выявление психофизиологического состояния юношей в период острой фазы адаптации, с учетом типа вегетативной регуляции.

Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», в условиях, соответствующих требованиям Хельсинской декларации (2024) и требованиям СанПиН, в период первых трех недель начала обучения. В исследовании приняли участие юноши (18–20 лет), студенты первого курса (n=30). Все обследуемые относились к основной группе здоровья по медицинским заключениям, основанием для участия в исследовании являлось добровольное информированное письменное согласие. Критерием исключения являлись не синусовый источник автоматизма ритма сердца, заболевания и травмы, отказ от участия в исследовании. Для достижения поставленной цели проводили оценку психофизиологического состояния - сердечно-сосудистой по общепринятому протоколу [2] с применением АПК «Поли-Спектр.NET» и кардиорегистратора «Поли-Спектр-8/EX» (ООО, «Нейрософт», Россия), на основании показателей временной и спектральной областей вариабельности сердечного ритма (BPC). С применением общепринятых методик АПК «НС-Психотест» проводили исследование свойств личности [4].

Результаты исследования. На основании классификации преобладающих типов [7] выявлены индивидуально-типологические особенности вегетативной регуляции (ВР) обследуемых в период острой фазы адаптации (рис. 1).

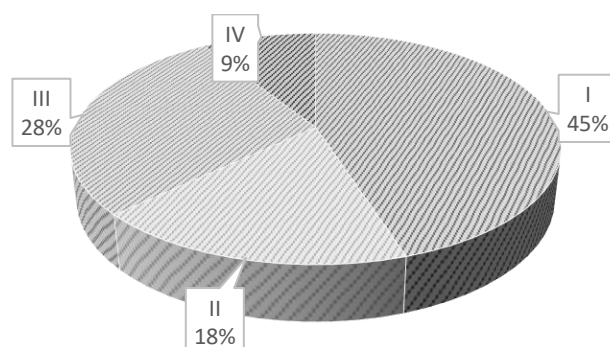


Рисунок 1 – Соотношение преобладающих типов вегетативной регуляции обследуемых в период острой фазы адаптации. Примечание: I тип – умеренное преобладание центрального контура ВР, II тип – выраженное преобладание центрального контура ВР, III тип – умеренное преобладание автономного контура ВР, IV тип – выраженное преобладание автономного контура ВР

Вместе с тем, по данным литературных источников модуляция сердечного ритма тесно сопряжена с уровнем функционального состояния центральной нервной системы [7, 9]. Комплексное использование методик психофизиологического тестирования позволило охарактеризовать особенности свойств личности обследуемых, в зависимости от преобладающего типа вегетативной регуляции и определить степень выраженности психоэмоционального напряжения в период острой фазы адаптации (табл. 1).

Таблица 1 – Характеристика типологических особенностей высшей нервной системы деятельности обследуемых студентов.

Тип ВР	Шкала «Экстраверсия-Интроверсия»		Шкала «Нейротизм»		Шкала тревожности			
					Ситуативная Тревожность		Личностная тревожность	
	балл	Градация	Балл	Градация	Балл	Уровень	Балл	Уровень
I	12	амбиверсия	19	неустойчивость	35	средний	34	средний
II	13	амбиверсия	20	неустойчивость	46	высокий	45	высокий
III	21	экстраверсия	11	устойчивость	23	низкий	24	низкий
IV	7	интроверсия	12	устойчивость	37	средний	45	высокий

Так, для обследуемых с преобладанием симпатического влияния модуляции сердечного ритма выявлен характерным «амбивертный» тип личности в сочетании с психоэмоциональной неустойчивостью, в соответствие с критериями шкалы оценки [4]. При этом, у обследуемых с умеренным преобладанием центрального контура показатели ситуативной и личностной тревожности соответствуют критерию «средний» уровень, в соответствие со шкалой оценки [4]. Для студентов со II-ым типом ВР, отражающим более выраженное преобладание центрального контура, состояние психоэмоциональной неустойчивости определяет «высокий» уровень тревожности. Так, характерным является «высокий уровень» выраженности как ситуативной, так и личностной тревожности, в соответствие с критериями шкалы оценки, что указывает на значительное психоэмоциональное напряжение [1]. У обследуемых с III-им типом ВР, для которого характерно умеренное преобладание автономного контура, выявлен экстравертированный тип личности в сочетании психоэмоциональной устойчивостью по критериям оценки шкалы «Нейротизм». При этом, для обследуемых с III –им типом характерным является соответствие критерию «низкий» уровень выраженности тревожности. У студентов с IV-ым типом ВР, характеризующимся выраженным преобладанием автономного контура, преобладает интровертированный тип личности при психоэмоциональной устойчивости по критериям оценки шкалы «Нейротизм». Вместе с тем, уровень ситуативной тревожности соответствует «средним» значениям, тогда как личностная тревожность находится на повышенном уровне, что может свидетельствовать о наличии устойчивых личностных особенностей, влияющих на характер адаптационных реакций [1].

Выводы. Таким образом, в настоящих исследованиях выявлено, что устойчивость психоэмоционального состояния и низкий уровень

тревожности предопределяет преобладание автономного контура в модуляции сердечного ритма. Вместе с тем, степень выраженности уровня тревожности и психоэмоциональная лабильность предопределяет преобладание центрального контура в модуляции сердечного ритма. В целом полученные данные подтверждают, что период острой фазы адаптации организма обучающихся к условиям образовательной среды сопровождается комплексными изменениями, затрагивающими как вегетативные, так и психоэмоциональные компоненты, что необходимо учитывать при разработке мероприятий, направленных на оптимизацию адаптационных процессов.

Список литературы:

1. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Москва : СибГУФК, 2012. – 328 с.
2. Вариабельность сердечного ритма: стандарты измерения, физиологической интерпретации и клинического использования / Рабочая группа Европейского кардиологического общества и Североамериканского общества стимуляции и электрофизиологии. – СПб.: ин-т кардиол. техники, 2000. – 45 с.
3. Литвинова, Н. А. Оценка психофизиологического потенциала в процессе адаптации к учебной деятельности / Н. А. Литвинова, В. И. Иванов, М. Г. Березина, В. В. Глебов // Психология. Психофизиология. – 2021. – №2. – С. 108-119.
4. Мантрова, И.Н. Методические руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. – Иваново: Нейрософт, 2007. – 216 с.
5. Николаева, Т.М. Влияние физической нагрузки на вариабельность сердечного ритма при умственной деятельности в

зависимости от реактивности симпатических центров у студентов / Т. М. Николаева, Е. К. Голубева, Л. Л. Ярченкова // Современные вопросы биомедицины. – 2024. – № 8. – С. 1-8

6. Соколов, Д. Н. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы / Д. Н. Соколов. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 192 с.

7. Шлык, Н. И. Вариабельность сердечного ритма и методы ее определения у спортсменов в тренировочном процессе : методическое пособие / Н. И. Шлык. – Ижевск : Удмуртский государственный университет, 2022. – 80 с.

8. Якунин, А. С. Современные подходы к оценке функционального состояния студентов / А. С. Якунин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – № 4. – С. 120–125.

9. Яшин, А. В. Вариабельность сердечного ритма в оценке адаптационных процессов / А. В. Яшин // Российский кардиологический журнал. – 2021. – № 7. – С. 88–94.

УДК: 796.015

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ефанова Софья Юрьевна

Научный руководитель – Зеленский Константин Григорьевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры», ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены возрастные особенности развития физических качеств у обучающихся начальных классов. Описаны ключевые

этапы роста костей, мышц и сердечно-сосудистой системы детей 9–11 лет, а также ограничения нагрузок, обусловленные незрелостью организма. Подчеркнута значимость развития координации движений, скорости реакции и выносливости в рамках учебных программ. Особое внимание уделяется роли подвижных игр в формировании скоростных способностей младших школьников. Приведены практические рекомендации по выбору игр, способствующих улучшению двигательных функций и формированию положительных эмоций у детей.

Ключевые слова: скоростные способности, подвижные игры, младший школьный возраст.

Введение. Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста имеет большое значение для их физического воспитания. Данный период отличается активным развитием физических качеств и высокой восприимчивостью к нагрузкам. Подвижные игры выступают эффективным способом улучшения скорости, повышая интерес детей к физической активности и укрепляя здоровье. Современные учебные программы часто недооценивают потенциал игр, предпочитая традиционные упражнения. Важно разрабатывать методики, использующие игры для всестороннего развития моторики и положительного отношения к спорту среди учащихся 3–4 классов.

Результаты исследования. Младший школьный возраст характеризуется плавностью структурных и функциональных изменений. Процессы роста в этом возрасте подчинены особым закономерностям, характерным для периода раннего юношества, начала полового созревания [8].

Возрастной период от 9 до 11 лет характеризуется значительными изменениями в физическом развитии детей. В этот период происходит активное формирование и совершенствование различных физических

качеств, что требует учета специфических возрастных особенностей при организации физического воспитания.

В возрасте 9–11 лет продолжается интенсивный рост костной и мышечной систем. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, а связочный аппарат легко растягивается. К 9–11 годам наступает окостенение фаланг пальцев рук, что повышает точность и координацию движений. Однако из-за незавершенности процессов окостенения и высокой эластичности связок дети этого возраста подвержены риску травм при чрезмерных нагрузках.

Мышечная сила у детей 9–11 лет еще недостаточно высокая. В этом периоде недопустимы упражнения, дающие детям большую силовую нагрузку или требующие выносливости. Дети этого возраста имеют относительно большую ширину просвета артерий и значительную эластичность сосудистых стенок, что создает благоприятные условия для работы сердца. [7].

Дыхательные возможности младших школьников невелики. Объем легких в 11 лет составляет примерно половину объема взрослого человека.

В возрасте 9–11 лет наблюдается значительное улучшение координационных способностей. Дети становятся более ловкими, точными в движениях, улучшается чувство равновесия. Однако координация движений еще не достигает уровня взрослых, поэтому сложные двигательные задачи могут вызывать затруднения. В этом возрасте дети демонстрируют высокую скорость реакций и движений. Однако возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений [4].

Выносливость у детей 9–11 лет находится на стадии формирования. Они способны выполнять умеренные по интенсивности физические

нагрузки. Это связано с незрелостью энергетических систем организма и недостаточной адаптацией к длительным нагрузкам.

Дети этого возраста характеризуются высокой мотивацией к движению, стремлением к самостоятельности и повышенной эмоциональностью. Они легко вовлекаются в игровые формы деятельности, что делает подвижные игры эффективным средством физического воспитания. Однако внимание у них еще нестабильно, поэтому важно чередовать виды деятельности и поддерживать интерес к занятиям [1].

Игра представляет собой относительно самостоятельную деятельность детей и взрослых. Она направлена на удовлетворение потребности людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижные игры – это вид активной игровой деятельности, в которой задействована работа двигательного аппарата в ходе выполнения заданий по определённым правилам [6].

Подвижные игры могут быть коллективными и индивидуальными, также выделяют игры, подводящие к спортивной деятельности. К коллективным подвижным играм относят такие игры, в которых одновременно могут принимать участие различные по количеству группы участников. Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются самими играющими. Игры, подводящие к спортивной деятельности, являются систематически организуемыми подвижными играми, которые требуют устойчивых условий проведения и способствуют успешному овладению элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями [2].

Подвижные игры являются эффективным средством воспитания скоростных способностей у детей. Они сочетают в себе физическую активность, эмоциональную вовлеченность и социальное взаимодействие,

что делает их привлекательными для детей младшего школьного возраста [9].

Подвижные игры, отмечает В. И. Лях, способствуют развитию различных компонентов скоростных способностей:

– быстрота реакции. Игры, требующие мгновенного отклика на сигнал или изменение ситуации, тренируют способность быстро реагировать на внешние раздражители.

– скорость передвижения. Игры с элементами бега, такие как эстафеты или догонялки, развивают способность быстро перемещаться в пространстве.

– координация движений. Сложные игровые действия, включающие прыжки, повороты и смену направления, улучшают координацию и согласованность движений [5].

Эмоциональный подъем во время игры способствует лучшему усвоению двигательных навыков и повышению самооценки. Так же игры способствуют развитию коммуникативных навыков, умению работать в команде и соблюдать правила. Игровая форма занятий повышает интерес детей к физической активности, стимулируя их к участию и усилиям.

Рассмотрим примеры подвижных игр для развития скоростных способностей:

– «Салки». Один из участников становится водящим и пытается коснуться других игроков, которые убегают. Пойманный игрок становится водящим. Игра развивает быстроту реакции и скорость передвижения.

– «Челночный бег с предметом». Дети по очереди бегут до определенной отметки, берут предмет и возвращаются обратно, передавая его следующему участнику. Игра тренирует скорость и координацию.

– «Море волнуется». Водящий произносит фразу, после которой дети замирают в определенной позе.

По сигналу они должны быстро изменить положение. Игра развивает быстроту реакции и ловкость [3].

Выводы. Подводя итоги исследования, можно сделать выводы, что: физическое воспитание детей младшего школьного возраста должно учитывать анатомо-физиологические особенности, характерные для этого этапа развития, важна постепенная нагрузка, направленная на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение точности движений и снижение риска травматизма. Поэтому подвижные игры служат оптимальным методом развития скоростных способностей, поскольку обеспечивают эмоциональную вовлечённость, повышают интерес к занятиям и помогают усваивать двигательные навыки естественным образом.

Список литературы:

1. Акимов, И. В. Роль подвижных игр для развития индивидуальных скоростных способностей у детей младшего школьного возраста / И. В. Акимов, Ф. В. Коростелев, Ю. И. Медведев // Способы, модели и алгоритмы управления модернизационными процессами: сборник статей. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2021. – С. 136-138.
2. Бродникова, Н. К. Воспитание скоростных качеств у детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр / Н. К. Бродникова // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы II всероссийской научной конференции. – Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2018. – С. 72-74.
3. Дронова, А. А. Использование игр для развития скорости движения на уроках физкультуры / А. А. Дронова // Студенческий вестник. – 2022. – № 10-1(202). – С. 52-55.

4. Иваненко, А. Г. Развитие скоростных и координационных способностей у обучающихся 6 класса с применением подвижных игр / А. Г. Иваненко // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: Сборник статей по материалам СССХХІ международной научно-практической конференции. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 2023. – С. 10-12.

5. Лях, В. И. Физическая культура: 3-4 классы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. – 220 с.

6. Миронов, Д. Л. Влияние подвижных игр и эстафет на динамику скоростных способностей детей младшего школьного возраста / Д. Л. Миронов, В. Н. Егоров, А. Д. Рейборак // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 7. – С. 20-26.

7. Новичкова, Н. Г. Развитие скоростных способностей у младших школьников на уроках физической культуры / Н. Г. Новичкова // Физическая культура и спорт в ХХІ веке: актуальные проблемы и их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2020. – С. 212-216.

8. Чекалина, Л. А. Методика развития скоростных способностей у школьников начальных классов на уроках по физической культуре / Л. А. Чекалина // Актуальные проблемы физического воспитания обучающихся: Сборник статей. – Курск: Курский государственный университет, 2023. – С. 52-55.

9. Шафеев, В. Р. Возможности воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей школьников с помощью подвижных игр / В. Р. Шафеев // Актуальные проблемы экопрофилактики в образовательной

среде: Сборник научных статей. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2021. – С. 279-285.

УДК: 796.011:304.3

ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Кремер Арсений Алексеевич

Научный руководитель – Лебедева Евгения Геннадьевна, доцент кафедры «Физическая культура и спорт, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Северо-Западный институт (филиал) ФГАОУ ВО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)" г. Вологда, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена изучению влияния оздоровительной физической культуры (ОФК) на формирование здорового стиля жизни студентов. Автор анализирует современное состояние здоровья студенческой молодёжи. В работе рассматриваются принципы и методы оздоровительной физической культуры, их влияние на физическое и психологическое здоровье студентов. Особое внимание уделяется вопросам внедрения элементов ОФК в повседневную жизнь молодёжи.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье молодёжи

Введение. В нынешнюю эпоху, когда образовательный процесс становится всё более интенсивным, а повсеместное распространение гаджетов, таких как компьютеры и смартфоны, значительно упрощает как профессиональные, так и учебные задачи, остро встают вопросы ухудшения психофизического состояния студентов. Это, в свою очередь, подчёркивает настоятельную необходимость в разработке действенных стратегий для поддержания и улучшения здоровья учащейся молодёжи. Оздоровительная

физическая культура (ОФК) является неотъемлемым элементом данной стратегии.

На выбор темы данной работы повлияла статья «Проблемы здоровья студенческой молодёжи» Бабиной В.С. [1], в которой анализируется современное состояние здоровья студентов.

В связи с вышесказанным, данное исследование ставит своей задачей научное подтверждение значимости оздоровительной физической культуры как ключевого элемента в формировании прочных привычек здорового образа жизни у студентов. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- Проанализировать современное состояния здоровья студентов.
- Описать основные методы и принципы оздоровительной физической культуры.
- Разработать предложения по внедрению элементов ОФК в повседневную жизнь студентов.

Работа основана на системном методе, анализе научных публикаций, теоретическом анализе, сравнительном подходе, статистическом наблюдении

Результат исследования. Здоровье студентов – это состояние полного социально-биологического и психического благополучия при уравновешенности процессов жизнедеятельности с социальными и природными характеристиками территории [1]. Здоровье студентов представляет собой значимый маркер прогресса общества и его экономического состояния, свидетельствующий о трудовых и культурных ресурсах, а также о качестве окружающей среды. Эта тема была предметом обсуждения экспертов Всемирной организации здравоохранения в XX веке. В частности, они отмечали, что на 50-55 % здоровье человека зависит от его

образа жизни, на 20-25 % – от состояния окружающей среды, на 15-20 % – от генетики и только на 10-15 % – от медицины [2].

Как показывает общероссийская статистика, здоровье жителей Российской Федерации подросткового возраста ухудшается с каждым годом [4] (рисунок 1), что прямо отражается и в общем уровне здоровья студентов.

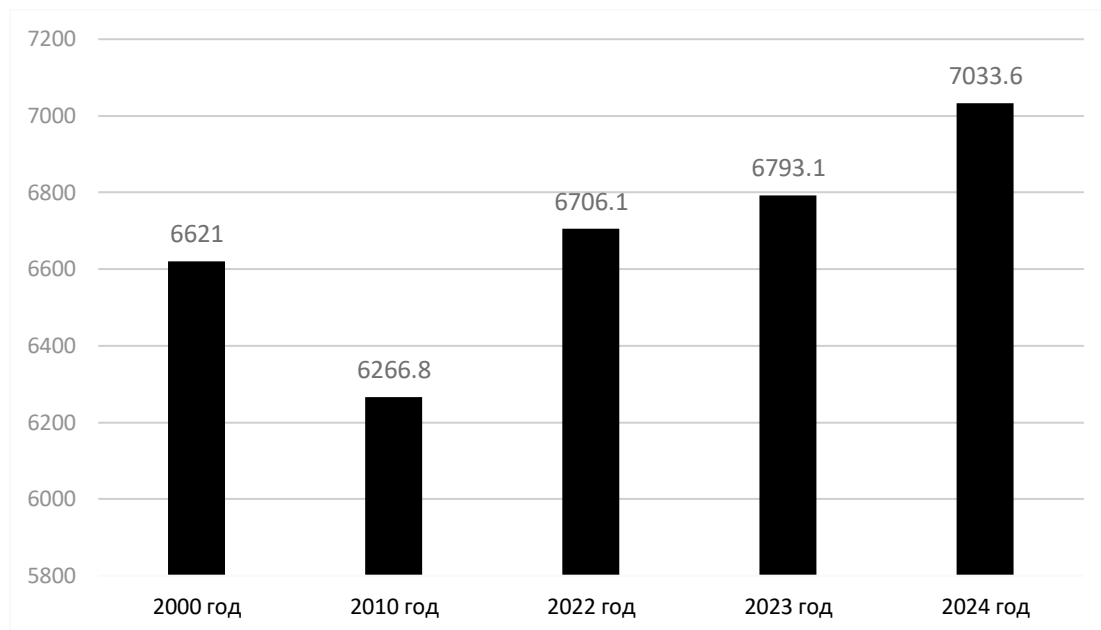


Рисунок 1– Заболеваемость детей в возрасте 15 – 17 лет по основным классам болезней (зарегистрировано заболеваний у пациентов с впервые в жизни установленным диагнозом) (всего в тыс. человек)

Также замечен сильный рост негативных тенденций в гигиеническом поведении студентов. Количество студентов с никотиновой зависимостью, употребляющих алкоголь, достигло 72,8 %.

Анализируя представленную информацию, можно прийти к заключению, что уровень здоровья студенческой молодёжи вызывает серьёзную озабоченность. Совокупность негативных факторов, включающих в себя особенности современного ритма жизни – причина подобного неутешительного результата. Для преодоления данного вызова необходимо сконцентрироваться на исследовании подходов к укреплению

здоровья молодого поколения и активному продвижению принципов здорового образа жизни. Оздоровительная физическая культура – один из самых доступных способов достижения этой цели.

По данным авторов оздоровительная физкультура – это целенаправленные физические нагрузки для восстановления и улучшения здоровья, направленные на нормализацию обмена веществ, нервной системы, а также сердечно-сосудистой и дыхательной функций. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое (таблица 1) [3].

Таблица 1 - Компоненты системы и средства оздоровительной физической культуры

Компонент системы	Средства
Оздоровительно-рекреативная физическая культура	Отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями), туризм (пеший, водный, велосипедный), охота, пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и др.
Оздоровительно-реабилитационная физическая культура	Специальное направленное использование физических упражнений в качестве средств профилактики и лечения заболеваний, восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин (а) группы лечебной физической культуры; (б) группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.; (в) самостоятельные занятия.
Спортивно-реабилитационная физическая культура	Направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряжённых тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм
Гигиеническая физическая культура	Различные формы физической культуры, включённые в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Её основная функция - оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха

В оздоровительной физической культуре можно выделить несколько основных принципов:

- Врачебный контроль. Медицинский осмотр спортсменов и физкультурников проводится для выявления противопоказаний к нагрузкам и оценки их физической формы.
- Систематичность. Регулярность тренировок и планомерное увеличение интенсивности физических нагрузок являются обязательными условиями.
- Доступность. Физическая активность должна соответствовать индивидуальным особенностям каждого человека, включая его возраст, пол и степень физической подготовки.
- Оздоровительная направленность. Процесс выбора и применения физических упражнений обязан быть ориентирован на формирование и поддержание здоровья.

Внедрение элементов оздоровительной физической культуры должно соответствовать этим принципам, на основе теоретического материала автор выдвигает следующие предложения: – Пропаганда здорового образа жизни студентов: размещение плакатов и буклетов, использование социальных сетей для информирования. – Оборудование участков для активного отдыха. – Поддержка студенческих проектов, направленных на популяризацию спорта среди студентов. – Организация спортивных соревнований внутри университета, активное участие в городских мероприятиях, связанных со спортом. – Проведение фитнес-занятий фитнесом и аэробикой в университетских спортзалах

Выводы. Результаты проведённого исследования свидетельствуют о высокой значимости оздоровительной физической активности в процессе становления здорового образа жизни студенческой молодёжи, что является актуальным для текущего этапа общественного развития. Аналитический

обзор выявил, что систематическое вовлечение в физические упражнения способствует укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма и оптимизации психоэмоционального статуса студентов. Регулярные занятия физической культурой и спортом содействуют развитию организма к неблагоприятным факторам, формированию правильных привычек питания и отказу от вредных зависимостей. Особое внимание было уделено разработке рекомендаций по организации процесса формирования здорового образа жизни студентов, включающих внедрение специальных образовательных программ, организацию массовых спортивных мероприятий и создание благоприятных условий для самостоятельных занятий физической культурой.

Список литературы:

1. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – № 11 (91). – С. 572-575.
2. Воротилкина, И. М. Современные тренды здорового образа жизни студентов / И. М. Воротилкина, Н. Г. Баженова, Р. И. Баженов // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2022. – Т. 13. – № 4.
3. Приказ Минспорта России от 09.01.2023 № 1 «Об утверждении Методических рекомендаций «Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта». – Текст: электронный // Гарант [сайт]. – URL: https://minsport.orb.ru/upload/uf/b7e/2xysdlb6xjgqe0neazyfq6qia49caszi/prikaz_minsport_rf_09012023_1.pdf?ysclid=mmj0s04h4l590347202 (дата обращения: 07.03.2026).
4. Российский статистический ежегодник 2025: статистический сборник / Росстат. – М.: Росстат, 2025. – 624 с.

УДК 796.011.3:316.62-053.6

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Карпова Анастасия Дмитриевна¹, Тухто Карина Андреевна²

Научный руководитель – Остапук Дарья Александровна³, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме

*Белорусский государственный экономический университет^{1,2}
«Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка»³, г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема профилактики девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта. Анализируются психолого-педагогические особенности подросткового возраста как факторы риска возникновения поведенческих отклонений, а также раскрывается воспитательный потенциал спортивной деятельности, включая ее влияние на формирование нравственно-волевых качеств, снижение тревожно-агрессивных состояний и социализацию личности.

Ключевые слова: профилактика, девиантное поведение, спорт, подростки.

Введение. Девиантное поведение (deviant behavior) – это поступок, действие человека (группы лиц), не соответствующие официально установленным или же фактически сложившимся в данном обществе (культуре, субкультуре, группе) нормам и ожиданиям [1]. Актуальность проблемы девиантного поведения среди подростков обусловлена устойчивой тенденцией к игнорированию молодым поколением общественных устоев и моральных норм. Ключевую роль в этом процессе играет комплекс негативных социальных факторов: рост числа

неблагополучных семей, семейное насилие, а также распространение таких явлений, как алкоголизм и наркомания. Следствием этого становятся серьезные асоциальные проявления: от школьных прогулов и бродяжничества до подростковой жестокости, ранней криминализации, зависимостей и беспорядочного образа жизни. В этой ситуации государственная политика делает особый акцент на воспитании подрастающего поколения. Приоритетной задачей становится формирование у молодежи приверженности общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, который выступает фундаментом для развития гармоничной, физически и нравственно полноценной личности – главного ресурса сохранения национального потенциала.

Результаты исследования. Для исследования проблемы девиантного поведения у подростков необходимо выявить причины его возникновения, которые заключаются в процессе социализации молодой личности. Сутью подросткового возраста Л.С. Выготский считал несовпадение трех точек созревания: «Половое созревание начинается и завершается раньше, чем наступает окончание общеорганического развития подростка, и раньше, чем подросток достигает окончательной ступени своего социально-культурного формирования» [2]. Он указал типичные черты подростка: повышенная склонность к самоанализу; появление особого интереса к своим переживаниям, неудовлетворенность внешним миром, уход в себя, появление чувства исключительности, стремление к самоутверждению, противопоставление себя окружающим, конфликты с ними. Все это требует от современной педагогики активизации усилий, направленных прежде всего на осмысление причин девиантного поведения и поиск адекватных механизмов его сдерживания и предупреждения.

Современная педагогическая наука рассматривает физическую культуру и спорт как одно из действенных средств воспитательного

воздействия на личность подростков. Одним из приоритетных направлений в профилактике девиантного поведения молодежи является организация физкультурно-спортивной работы общественного назначения, так как спорт дает человеку множество вариантов взаимодействия между индивидумом и социальной группой (между членами команды, между болельщиками, спортсменом и тренером, между спортсменом и соперником и т.д.). Спорт предоставляет возможности совершенствоваться физически, а также оказывает воздействие на формирование важнейших духовных качеств личности (мужество, терпение, преодоление себя), которые способствуют самореализации и самоидентификации подростков в социальной среде [3].

Тренировки и соревнования позволяют перенаправить внутреннее напряжение и агрессию подростка в легальное, социально приемлемое русло. Выплескивая эти эмоции в ходе спортивной борьбы, подросток освобождается от негатива, что создает прочную основу для профилактики асоциальных поступков и девиантного поведения.

Средства и методы физической культуры, используемые в работе с подростками с девиантным поведением, должны способствовать формированию интереса и потребности подростков к занятиям физическими упражнениями, морально-волевым и нравственным качеств личности, коррекции некоторых психических отклонений девиантных подростков, а также повышению самооценки личности. Программа по профилактике и преодолению отклоняющегося поведения подростков должна включать в себя методику психолого-педагогической диагностики личности подростка, которая позволит выявить причины и виды отклоняющегося поведения, склонность подростка к конкретным видам отклоняющегося поведения [4].

Реализация профилактического потенциала физической культуры в работе с подростками выстраивается как поэтапный педагогический

процесс. Исходным пунктом выступает диагностическая стадия, в рамках которой с помощью наблюдения, анкетного опроса и изучения документации устанавливаются факторы, обуславливающие негативное восприятие подростками физической активности, а также оцениваются их индивидуально-психологические характеристики, степень сформированности волевых качеств и эмоциональный фон. Полученные данные служат основанием для дифференциации подростков на группы с целью последующего выбора адекватных мер педагогического воздействия.

Мотивационная стадия призвана стимулировать включенность школьников в систематические занятия посредством вариативного использования методов и организационных форм, соотнесенных с уровнем их физической готовности. Далее, на этапе непосредственной организации профилактической работы, акцент смещается на регулярность тренировок с преимущественной опорой на взаимодействие в малых группах и командные формы. Такой подход учитывает свойственную подростковому возрасту потребность в интеракции и способствует совершенствованию коммуникативных компетенций; существенным условием результативности здесь выступает вовлеченность в процесс сверстников. Завершающий этап ориентирован на формирование у подростков внутренней потребности в самостоятельной физкультурной активности и принятие ценности здорового стиля жизни как значимого личностного ориентира [3].

Особое место в системе воспитания занимает соревновательная деятельность как главный компонент спорта. Соревнования не только выявляют, но и формируют направленность поведения подростков, требуя наивысшего проявления физических, моральных и волевых качеств. Участие в соревнованиях – это личная ответственность и дело всего коллектива, что развивает чувство долга, коллективизм и патриотизм.

Преодолевая эгоизм в борьбе за общий результат, подростки усваивают общественно значимые модели поведения [4].

Эффективность профилактической работы подтверждается эмпирическими данными. Исследование М.М. Миннегалиева показало, что 62,2% подростков имеют отклонения в поведении, проявляя агрессию и конфликтность в отношении с учителями и родителями. При этом физкультурно-спортивную деятельность в свободное время предпочитает значительная часть девиантных подростков, хотя 22,1% из них отрицательно относятся к урокам физкультуры. Важно, что более половины подростков осознают ценность физической культуры для сохранения здоровья, что создает основу для дальнейшей профилактической работы [5].

Выводы. Таким образом, физическая культура и спорт выступают эффективным инструментом профилактики девиантного поведения подростков, обеспечивая коррекцию психоэмоциональных состояний, развитие нравственно-волевых качеств и социализацию личности через командное взаимодействие и соревновательную деятельность. Реализация поэтапной программы (диагностика, мотивация, формирование потребности) позволяет вовлечь подростков в систематические занятия и сформировать у них осознанное отношение к здоровому образу жизни. Эмпирические данные подтверждают, что физкультурно-спортивная занятость создает основу для предупреждения асоциальных проявлений, что актуализирует необходимость развития доступной спортивной инфраструктуры для подростков группы риска.

Список литературы

1. Апинян, Г. В. О понятиях «девиация», «девиантность», «девиантное поведение» / Г. В. Апинян // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2009. – № 118. – С. 119-123.

2. Крутецкий, В. А. Психология подростка / В. А. Крутецкий, Н. С. Лукин. – Москва : Просвещение, 1965. – 311 с.

3. Мифтахов, А. Ф. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта / А. Ф. Мифтахов, К. С. Малышева, Т. В. Корноухова // Экономика и социум. – 2015. – № 2-3 (15). – С. 613-616.

4. Попова, Н. В. Физическая культура и спорт как условие предупреждения девиантного поведения студенческой молодежи / Н. В. Попова, Д. Е. Баянкина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-2. – С. 295-298.

5. Миннегалиев, М. М. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения подростков / М. М. Миннегалиев // Мир науки, культуры, образования. – 2012. – № 4 (35). – С. 202-205.

УДК: 796.011.1:373.21

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Гурченко Анастасия Витальевна, Соболева Диана Николаевна

Научный руководитель – Богданова Наталья Леонидовна, старший преподаватель, УО «Белорусский Государственный Экономический Университет», г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы повышения интереса молодежи к занятиям спортом во внеурочное время. Актуальность темы обусловлена тем, что снижается уровень физической активности студентов и увеличивается время, проводимое за учебой и использованием цифровых технологий. В работе анализируются факторы, влияющие на мотивацию студентов к физической активности, предлагаются практические способы стимулирования интереса к спортивной

деятельности. Особое внимание уделяется роли образовательных организаций в формировании здорового образа жизни среди молодежи.

Ключевые слова: студенческая молодежь, спорт, физическая активность, мотивация, здоровый образ жизни, внеурочная деятельность.

Введение. В нынешних условиях одной из актуальных проблем является снижение уровня физической активности среди студенческой молодежи. Увеличение учебной нагрузки, развитие цифровых технологий и изменение образа жизни приводят к тому, что многие студенты проводят значительное количество времени в малоподвижном состоянии. Недостаток физической активности негативно сказывается на здоровье, работоспособности и физическом состоянии молодых людей [1].

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании развитой личности. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья, повышению стрессоустойчивости, улучшению физической подготовленности и формированию положительных жизненных ценностей. Однако значительная часть студентов ограничивается только обязательными занятиями по физической культуре в рамках учебной программы и редко проявляет инициативу к спортивной активности во внеурочное время.

В связи с этим особую значимость приобретает поиск методов и средств повышения интереса студентов к занятиям спортом за пределами учебных занятий. Создание условий для вовлечения молодежи в физкультурно-спортивную деятельность является одной из важных задач образовательных организаций [1, 3].

Результаты исследования. Интерес к занятиям физической культурой формируется под воздействием различных факторов: уровня мотивации, доступности спортивной инфраструктуры, влияния социальной среды и популяризации здорового образа жизни. Одним из ключевых

факторов является мотивация студентов к физической активности. Она может быть, как внутренней (желание поддерживать здоровье, улучшать физическую форму), так и внешней (соревнования, поощрения, социальное признание) [2].

Важную роль в формировании интереса к спорту играет организация спортивной среды в образовательном учреждении. Наличие современных спортивных площадок, тренажерных залов, спортивных клубов и секций способствует вовлечению студентов в регулярные занятия физической культурой. Кроме того, проведение массовых спортивных мероприятий, соревнований и фестивалей спорта позволяет повысить интерес молодежи к физической активности [3].

С целью выявления факторов, влияющих на участие студентов в спортивной деятельности, был проведен опрос среди студентов. Количество опрошенных студентов составляет 22 человека. Большинство из них женского пола (61%), средний возраст опрошенных студентов – 20 лет (81%), являются студентами 3 курса – 90%. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы, основным мотивом участия студентов в спортивной деятельности является стремление поддерживать здоровье и хорошую физическую форму. Также значительную роль играет социальный фактор — возможность общения и совместной деятельности со сверстниками.

Таблица 1 – Основные причины участия студентов в спортивной деятельности

Фактор	Доля студентов (%)
Поддержание здоровья	42
Желание улучшить физическую форму	27
Общение с друзьями	15
Участие в соревнованиях	10
Другие причины	6

В таблице также отмечено 6% студентов, которые указали другие причины участия в спортивной деятельности. Ими оказались необходимость посещения занятий для получения зачета (3%), для некоторых занятия физической активностью являются способом бороться со стрессом (2%), а некоторых мотивирует возможность бесплатно позаниматься спортом в университете (1%).

Одним из эффективных способов повышения интереса студентов к занятиям спортом является развитие студенческих спортивных клубов. Такие клубы позволяют объединять студентов по интересам, организовывать регулярные тренировки, соревнования и различные спортивные мероприятия [2].

Кроме того, важным направлением является популяризация спорта через социальные сети и информационные ресурсы образовательных организаций. Публикация результатов соревнований, историй успеха студентов-спортсменов и анонсов спортивных мероприятий способствует формированию позитивного отношения к физической активности.

Также необходимо учитывать индивидуальные интересы студентов. Организация разнообразных спортивных секций (фитнес, волейбол, шахматы, плавание, йога и другие виды активности) позволяет каждому студенту выбрать наиболее подходящий для себя вид спорта.

Выводы. Таким образом, повышение интереса студенческой молодежи к занятиям спортом во внеурочное время является важной задачей современных образовательных организаций. Формирование устойчивой мотивации к физической активности возможно при условии создания благоприятной спортивной среды, развития спортивной инфраструктуры и активной популяризации здорового образа жизни.

Проведенный анализ показал, что наибольшее влияние на вовлечение студентов в спортивную деятельность оказывают такие факторы, как

стремление поддерживать здоровье, улучшение физической формы и возможность общения со сверстниками. Для повышения эффективности работы в данном направлении необходимо развивать студенческие спортивные клубы, расширять перечень спортивных секций и активно проводить массовые спортивные мероприятия.

Реализация данных мер позволит повысить уровень физической активности студентов, укрепить их здоровье и сформировать устойчивую потребность в регулярных занятиях спортом.

Список литературы:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский. – Москва: КНОРУС, 2020. – 240 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва: Спорт, 2019. – 520 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2018. – 680 с.

УДК 796.001

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ - СНИЖЕНИЕ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ

Кучумова Ксения Александровна

Научный руководитель – Скаленко Олеся Олеговна, преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО "Калининградский государственный технический университет" г. Калининград, Россия.

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности на психическое здоровье человека, с особым вниманием к снижению тревожности и депрессии. Анализируются современные научные данные, подтверждающие положительное воздействие регулярных

физических нагрузок на эмоциональное состояние, уровень стресса и общее психическое благополучие [1]. Отмечается, что физическая активность способствует выработке эндорфинов, нормализации уровня кортизола, улучшению самооценки, когнитивных функций и социальных навыков [2]. Рассматривается роль умеренных физических нагрузок как эффективного средства профилактики и коррекции лёгких и умеренных депрессивных состояний, а также их значение в реабилитации лиц с зависимостями.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, тревожность, депрессия, стресс, эмоциональное состояние, здоровый образ жизни, спорт, умеренные физические нагрузки.

Введение. Актуальность темы обусловлена увеличением распространённости тревожных и депрессивных расстройств в условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем стресса, малоподвижным образом жизни и информационной перегрузкой. Психические нарушения существенно снижают качество жизни и требуют поиска эффективных и доступных методов профилактики и коррекции [3].

Физическая активность рассматривается как один из таких методов, поскольку способствует улучшению эмоционального состояния, снижению уровня тревожности и стресса, а также повышению общего психического благополучия. Исследования Г. Фрейденберга, И.А. Кузнецова подтверждают её положительное влияние на нейрофизиологические процессы и эффективность при лёгких и умеренных формах депрессии [3, 4]. В то же время влияние физических нагрузок на более тяжёлые психические расстройства остаётся недостаточно изученным, что определяет необходимость дальнейших исследований в данной области.

Результаты исследования. В современном мире проблемы тревожности и депрессии становятся всё более распространёнными. Высокий темп жизни, стресс, информационная перегрузка и социальные

факторы оказывают значительное давление на психическое состояние человека. В этом контексте физическая активность выступает как доступный и эффективный способ поддержания и улучшения психического здоровья [4].

Психические расстройства представляют собой серьёзную проблему для системы здравоохранения. Считается, что регулярные физические нагрузки положительно сказываются на состоянии психического здоровья [5]. В данном обзоре анализируются научные данные, подтверждающие эту гипотезу, а также формулируются предложения по направлениям будущих исследований. Большинство исследований указывают на то, что физическая активность снижает проявления лёгкой и умеренной депрессии. Данные свидетельствуют о том, что занятия спортом могут быть эффективным дополнением к программам реабилитации при зависимости от алкоголя и наркотиков, способствуя повышению самооценки, улучшению социальных навыков, когнитивных функций, уменьшая тревожность и изменяя определённые аспекты поведения [1, 5]. Однако влияние физической активности на такие психические расстройства, как шизофрения, до сих пор остаётся недостаточно изученным.

Физическая активность выступает естественным средством против депрессии, поскольку постоянные упражнения стимулируют выработку эндорфинов – «гормонов радости», которые улучшают настроение, ослабляют проявления стресса и придают чувство внутреннего комфорта. Также физическая нагрузка способствует нормализации уровня кортизола – гормона тревоги, избыток которого провоцирует тревожные расстройства и депрессивные состояния [2].

Даже умеренные формы активности, включая быструю ходьбу, плавание или езду на велосипеде, способны заметно улучшить психоэмоциональное состояние. По данным исследований, постоянные

занятия спортом при лёгкой и умеренной депрессии могут оказывать столь же выраженный эффект, как и определённые виды психотерапии [5].

Необходимо также отметить, что регулярные физические упражнения способствуют снижению тревожности и мышечного напряжения. Вместо того чтобы уходить в размышления, постарайтесь сосредоточиться на настоящем моменте: ощущайте, как ступни касаются земли при ходьбе или беге, обращайтесь внимание на ритм дыхания, делая его более глубоким. Такая концентрация помогает успокоить ум и укрепить эмоциональную устойчивость [1, 2].

Ведущими учеными в области психологии доказано, что активный образ жизни заметно облегчает течение лёгкой и умеренной депрессии. По данным исследования Гарвардского университета, уже 15 минут бега или часовая прогулка в день уменьшают риск тяжёлых депрессивных эпизодов на 26% [4]. Физическая активность не только снимает симптомы, но и снижает вероятность рецидивов. Во время тренировок в мозге происходят позитивные перестройки: увеличивается количество нейронов, снижается воспалительный фон — всё это способствует уменьшению стресса и повышению внутреннего комфорта.

Польза регулярных физических упражнений для психического состояния доказана в работах Захаровой Е.С., Воскресенской Е.В.:

- Улучшение сосредоточенности. При занятиях спортом в мозге активизируется выработка эндорфинов — гормонов радости, которые не только поднимают настроение, но и способствуют повышению концентрации, делая мышление ясным и чётким. Физическая активность стимулирует формирование новых нейронов, что положительно сказывается на памяти и внимании.

- Улучшение качества сна. Регулярные тренировки способствуют нормализации циклов сна. Лёгкие упражнения перед сном, такие как

растяжка или йога, помогают быстрее засыпать и спать глубже, обеспечивая полноценный отдых.

– Повышение устойчивости к стрессу. Занятия спортом укрепляют внутренние ресурсы, позволяя оставаться спокойным и собранным даже в сложных ситуациях [1, 2].

Как утверждают авторы [2] многие виды физической активности включают социальное взаимодействие – групповые тренировки, командные виды спорта, занятия в фитнес-клубах. Это помогает уменьшить чувство одиночества и социальной изоляции, которые часто сопровождают депрессию.

Поддержка со стороны окружающих, совместные достижения и чувство принадлежности к группе оказывают дополнительный положительный эффект на психическое здоровье.

Клиническая депрессия относится к числу ключевых вызовов в области здравоохранения, ею страдает от 5 до 10% жителей США [5]. Примерно у 15% людей с депрессией наступает смерть от суицида. Несмотря на широкую эффективность антидепрессантов, лишь небольшое количество исследований продемонстрировало пользу от их применения у пациентов с первичной депрессией, причём только два из них контролировались. Некоторые работы выявили связь между уровнем фитнеса и депрессией, тогда как другие не подтвердили наличие такой зависимости. В неклинических группах в нескольких исследованиях отмечалось снижение депрессивных проявлений или улучшение настроения при выполнении физической активности, в то время как некоторые авторы не зафиксировали изменений в состоянии, а в одном из исследований эффект от упражнений наблюдался только у женщин, но не у мужчин [1].

Физическая активность и упражнения также используются для смягчения тревожности, что подтверждается работами авторов [1].

Удивительно, но практически отсутствуют контролируемые исследования, соответствующие критериям DSM-III для диагностики тревожных расстройств. Несколько публикаций сообщили о положительном влиянии физических упражнений на снижение симптомов у пациентов с ситуативными фобиями и теми, кто страдает паническими атаками. Эффект от интенсивных физических нагрузок более заметен у пациентов с клиническими.

Выводы. Физическая активность — это естественный и действенный способ борьбы с тревожностью, депрессией и перегрузками. Независимо от возраста и уровня подготовки — спорт подойдет каждому. Воспринимайте его как полезную привычку, которая укрепляет не только тело, но и душевное состояние.

Таким образом, движение — это не только основа физического здоровья, но и важнейший ресурс для сохранения эмоционального равновесия и качества жизни.

Список литературы:

1. Воскресенская Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2015. – 53 с
2. Германов, Г. Н. Изучение тревожности у спортсменов высокой квалификации различных групп видов спорта / Г. Н. Германов, Ю. Х. Чэнь, А. В. Якушева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 77-82.
3. Грехов, Р.А. Медико-биологические аспекты депрессии / Р.А. Грехов // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки. – 2017. – Т. 7. №2. – С. 35–43.

4. Захарова, Е.С. Физическая активность и состояние психического здоровья: современный подход / Е.С. Захарова // Наука и молодёжь. – 2022. – №15 (2). – С. 65–72.

5. Рычкова, С.А. Актуальность использования физических упражнений для профилактики стресса и депрессии у студентов / С.А. Рычкова, Н.В. Блохина // Материалы МСНК "Студенческий научный форум 2025". – 2021. – № 10. – С. 42-45.

УДК:796.011.1:373.21

**ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ ЦЕННОСТНОГО
ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ
ФИЗКУЛЬТУРЫ: РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ИССЛЕДОВАНИЯ**

Гончарук Галина Гулам-Гусейнова

Научный руководитель – Овчинникова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет», г. Чита, Россия

Аннотация. В представленной статье были освещены результаты педагогического исследования, направленного на изучение уровня сформированности ценностного отношения к здоровью у учащихся основной школы с целью подтверждения гипотезы о необходимости использования дополнительных средств формирования данного отношения. Для достижения цели в ходе работы была проведена диагностика с использованием методик Ю.В. Науменко и Р.А. Березовской, а также педагогического наблюдения. В результате анализа полученных данных, было установлено, что у большинства школьников ценностное отношение к здоровью сформировано на недостаточном или частично осознанном

уровне. Выявлен разрыв между знанием о значимости здоровья и реальным поведением учащихся.

Ключевые слова: ценностное отношение к здоровью, учащиеся основной школы, физическая культура, здоровье школьников, интерактивные методы обучения, педагогическое исследование.

Введение. Актуальность исследования определяется ухудшением состояния здоровья школьников, обусловленным как снижением двигательной активности, так и высокой учебной нагрузкой, и влиянием информационной среды. В этих условиях формирование ценностного отношения к здоровью приобретает особую значимость, поскольку простого информирования о здоровом образе жизни недостаточно для выработки устойчивых поведенческих установок [4]. Период обучения в основной школе является ключевым этапом становления личности, когда закладываются базовые ценности и модели поведения, что требует поиска эффективных педагогических средств. Особую роль в этом процессе играют уроки физической культуры, потенциал которых может быть существенно усилен при условии наличия конкретных данных о состоянии ценностного отношения школьников, а также при использовании дополнительных, нетрадиционных методик [2].

Результаты исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа №78» п. Чернышевск. В исследовании приняли участие обучающиеся 6-х классов в количестве 37 человек, из них 19 мальчиков и 18 девочек. На констатирующем этапе исследования была поставлена задача выявить уровень сформированности ценностного отношения к здоровью, степень осознания необходимости его сохранения, а также выраженность потребности в систематических занятиях физической культурой.

Для диагностики использовалась методика «Экспресс-диагностика ценностных представлений о здоровье» (Ю.В. Науменко) [3], результаты которой представлены в обобщенном виде в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение учащихся по уровням ценностного отношения к здоровью (по методике Ю.В. Науменко)

Уровень	Количество учащихся	%
Высокий (личностно-ориентированный)	3	8%
Осознанный (ресурсно-прагматический)	16	43%
Недостаточно осознанный	18	49%

Анализ полученных данных показывает, что лишь незначительная часть обучающихся демонстрирует высокий уровень ценностного отношения к здоровью, при котором здоровье осознается как самостоятельная личностная ценность. В то же время наибольшая доля школьников относится к группе с недостаточно осознанным отношением, что свидетельствует о фрагментарности представлений о здоровье и отсутствии устойчивой внутренней мотивации к его сохранению. Группа учащихся с осознанным отношением занимает промежуточное положение: данные школьники воспринимают здоровье преимущественно как ресурс для достижения жизненных целей, однако не всегда реализуют соответствующее поведение на практике. В целом полученные результаты указывают на выраженную неоднородность исследуемой группы и наличие значительного потенциала для педагогического воздействия.

Для более глубокой оценки структуры отношения к здоровью был также дополнительно использован опрос Р.А. Березовской [1], позволяющий проанализировать когнитивный, эмоциональный, поведенческий и ценностно-мотивационный компоненты; полученные результаты опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение учащихся по уровням отношения к здоровью (по методике Р.А. Березовской)

Уровень	Количество учащихся	%
Высокий	4	11%
Осознанный	18	49%
Недостаточно осознанный	15	40%

Полученные данные, в свою очередь, свидетельствуют о том, что большинство учащихся демонстрирует осознанный уровень отношения к здоровью, однако он не является устойчивым и характеризуется неполной интеграцией знаний, эмоционального отношения и реального поведения. Такое отношение также проявляется в низкой мотивации к сохранению здоровья, недостаточной информированности и слабой выраженности поведенческих практик, направленных на поддержание уровня. Высокий уровень выявлен лишь у ограниченного числа школьников, что подтверждает необходимость целенаправленного формирования ценностных установок посредством дополнительных методик.

Сопоставление результатов двух методик позволяет сделать вывод о наличии разрыва между осознанием значимости здоровья и реальным отношением к нему как личностной ценности у школьников. Даже при наличии определенного уровня знаний и понимания, они не всегда трансформируются в устойчивое поведение и внутреннюю мотивацию [2].

Дополнительные данные были получены в ходе педагогического наблюдения, направленного на изучение поведенческих проявлений, учащихся в условиях учебной деятельности на уроках физической культуры. Фрагмент протокола наблюдения представлен в таблице 3.

Результаты наблюдения подтверждают данные проведенных до этого тестирований и позволяют зафиксировать поведенческий аспект отношения к здоровью. В ходе уроков выявлено наличие группы активных и мотивированных учащихся, проявляющих инициативность, дисциплину и заинтересованность в выполнении заданий. Вместе с тем значительная часть

обучающихся демонстрирует пассивность, низкую устойчивость внимания, затруднения в самостоятельной деятельности и недостаточную включенность в учебный процесс. Особенно ярко различия проявляются при переходе от обязательных к дополнительным видам деятельности, где снижение активности проявляется наиболее явно.

Таблица 3 – Фрагмент протокола педагогического наблюдения

Этап урока	Характеристика поведения учащихся
Организационный момент	Часть учащихся быстро включается в работу, однако около трети демонстрируют отвлекаемость и низкую дисциплину
Объяснение материала	Внимание класса неустойчивое, наблюдается дифференциация по уровню включенности
Выполнение упражнений	Большинство выполняет задания, но с разной степенью самостоятельности
Игровая деятельность	Повышается уровень вовлеченности, проявляется интерес
Рефлексия	Затруднения в формулировании выводов у части учащихся

Таким образом, результаты исследования показывают, что ценностное отношение к здоровью у учащихся основной школы сформировано на недостаточном уровне, что свидетельствует о необходимости дополнительных разработок, направленных на повышение данного критерия, гипотеза была подтверждена.

Список литературы:

1. Березовская, Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии / Р.А. Березовская // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2011. – № 1. – С. 221-226.
2. Морозов, В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты): монография / В.О. Морозов. – 4-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2025. – 188 с.

3. Наumenко, Ю.В. Комплексное формирование социокультурного феномена «здоровье» у подростков в общеобразовательной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю.В. Наumenко. – Москва: Педагогика, 2009. – 46 с.

4. Степучев, Д.М. Исследование ценностно-смысловых ориентаций и отношения к здоровью учащихся общеобразовательной школы / Д.М. Степучев // Вестник науки. – 2023. – Т. 2, № 2 (59). – С. 88-96.

УДК 378.172:39

**МЕТОДИКА ИНТЕГРАЦИИ ЭТНИЧЕСКИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В
УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК
СРЕДСТВО ГАРМОНИЗАЦИИ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ
ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ**

Белоглазов Никита Александрович

*Научный руководитель – Лебедева Евгения Геннадьевна, доцент кафедры
социальных и гуманитарных наук Северо-Западный институт (филиал)
Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), г. Вологда, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается влияние национальных подвижных игр на процесс социальной адаптации и улучшение межнациональных отношений в студенческой среде. На примере спортивно-этнического фестиваля «В движении – единство!», проведенного в Северо-Западном институте (филиале) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), анализируется польза адаптированных народных игр для сплочения студенческих коллективов. Опыт подтвердил эффективность использования национальных традиций в физическом воспитании как на уровне высшего, так и среднего профессионального образования.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческий спорт, подвижные игры, межнациональные отношения, толерантность, социальная адаптация первокурсников.

Введение. Студенческая среда современного вуза объединяет молодых людей самых разных национальностей. Адаптация первокурсников – это сложный процесс, который часто вызывает трудности. Студентам нужно не только привыкнуть к новым требованиям, но и научиться выстраивать доверительные отношения в коллективе. Практика показывает, что обычные занятия не всегда позволяют наладить неформальное взаимодействие и снять эмоциональную нагрузку [4]. В 2026 году, официально объявленном Годом единства народов России, особенно важно искать новые форматы занятий. Использование национальных подвижных игр выступает отличным инструментом гармонизации межнациональных отношений. С одной стороны, они дают нужную физическую нагрузку, а с другой – в простой игровой форме воспитывают уважение и интерес к культуре других народов [1].

Результаты исследования. Практическая польза данного подхода была доказана на спортивно-этническом фестивале «В движении – единство!», который прошел на базе Северо-Западного института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА). Проведение такого крупного события стало возможным благодаря совместной работе Шефского отдела, Студенческого межнационального клуба и Студенческого спортивного клуба «Львы Фемиды» – сообществ, организованных в вузе. В празднике приняли активное участие шесть академических групп первого курса, включая студентов бакалавриата и специалитета и три группы среднего профессионального образования.

Мероприятие было организовано вне учебного процесса. Основная цель: укрепление общероссийской гражданской идентичности и гармонизации межнациональных отношений через популяризацию культурного наследия народов России и вовлечение молодежи в

совместную физическую активность. Фестиваль был призван решить следующие задачи:

- популяризация традиционных национальных видов спорта и подвижных игр как альтернативы современным цифровым развлечениям;
- физическое развитие обучающихся и формирование навыков командного взаимодействия через соревновательную практику;
- демонстрация того, что физическая активность является универсальным языком общения, объединяющим людей разного происхождения;
- расширение кругозора студентов о культуре, истории и географии малых народов России;
- формирование уважительного отношения к этнокультурному многообразию страны через знакомство с национальными костюмами и кулинарными традициями;
- разрушение стереотипов и предрассудков с помощью актуальной и позитивной информации о традициях разных этносов.

Большой интерес вызвала осетинская народная игра «Борьба за флажки». Её суть заключается в том, что команды стремятся завладеть ленточками (флажками), которые закреплены на поясах соперников. В этой игре запрещено использовать грубую силу или захваты – побеждает тот, кто действует хитрее и быстрее. Такое правило напрямую отсылает к традиционному осетинскому кодексу чести «Æгъдау», где уважение к оппоненту ценится выше, чем простое физическое превосходство [5].

Особый эмоциональный отклик получила карельская игра «Сеть да рыбы» (оригинальное название – «Веркко да калат»). Это массовая эстафета, где одна группа студентов образует «сеть», крепко держась за руки, а другая – «рыб». Чтобы поймать соперников, «сети» нужно действовать очень слаженно и синхронно. Важным элементом игры

является ритуальный клич «Калат!» (рыбы), который помогал ребятам раскрепоститься и создавал веселую атмосферу.

Также динамично прошла казахская игра «Десять передач». В ней командам необходимо совершить серию пасов мячом, не допуская перехвата соперником. Это упражнение отлично развивает командный дух и умение быстро принимать решения в группе.

Дополнительно в программу вошла тувинская игра «Стрельба в мишень» («Кары адары»). В оригинале она связана с луками, но для условий зала её адаптировали. Студенты соревновались в меткости, выбивая тяжелые баскетбольные мячи точными бросками волейбольных мячей.

Завершало спортивный блок парное силовое состязание «Джигиты соревнуются» (по-осетински – «Ираэтæ ерыс кæнынц»). В этой игре два участника, удерживая локтями гимнастическую палку, стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Здесь важно не только иметь силу, но и чувствовать баланс, что приучает студентов действовать организованно и проявлять выдержку [4].

Хорошим финалом стал интеллектуальный квиз. Он органично соединил физическую нагрузку с умственной [2, 4]. Вопросы викторины касались интересных фактов, например, студенты узнавали про нанайские лодки для рыбалки и про секреты приготовления осетинского пирога «худж». Большую роль в успехе мероприятия сыграли старшекурсники-наставники. Они четко координировали процесс, помогали первокурсникам разобраться в правилах и создавали дружелюбную обстановку, в которой никто не боялся ошибиться.

Выводы. Опыт проведения фестиваля «В движении – единство!» в Северо-Западном институте (филиале) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА) наглядно доказывает, что национальные подвижные игры – это отличный способ сплочения молодежи. Использование таких форматов в

учебе значительно повышает интерес студентов к физкультуре благодаря необычному подходу. Кроме того, это заметно ускоряет процесс адаптации первокурсников, так как в ходе совместной игры быстро рушатся барьеры в общении. В итоге формируется дружный коллектив, в котором воспитывается уважение к культуре и традициям разных народов. Данную методику определенно стоит регулярно применять на занятиях в высших учебных заведениях, а также при организации спортивно-массовых мероприятий. При работе со студентами можно предложить игровые методы и тренинги, максимально разнообразить формы проведения занятий в зависимости от интересов учащихся [3].

Список литературы:

1. Зорина, А. В. Роль поликультурного образования в формировании этнической толерантности у студентов вуза (на примере иностранного языка) / А. В. Зорина, М. Р. Шаймарданова. – Текст: электронный. // КиберЛенинка – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-polikulturnogo-obrazovaniya-v-formirovanii-etnicheskoy-tolerantnosti-u-studentov-vuza-na-primere-inostrannogo-yazyka> (дата обращения: 22.02.2026).
2. Колокольцев, М.М. Этнопедагогический компонент физического воспитания школьников / М. М. Колокольцев – Текст: электронный. // КиберЛенинка. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etnopedagogicheskiy-komponent-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov> (дата обращения: 17.02.2026).
3. Королева, И.В. Анализ особенностей отношения к ЗОЖ иностранных и российских студентов / И.В. Королева, А.Г. Митрофанова, В.В. Филь, Е.Г. Лебедева. // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. – 2024. – №5. – С. 188-190.
4. Хохлов, М. А. Воспитание толерантного отношения у студентов высших учебных заведений средствами физической культуры и спорта / М.

А. Хохлов, Н. В. Савкина, Т. А. Тихомирова. – Текст электронный. // Автономия личности. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-tolerantnogo-otnosheniya-u-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy-sredstvami-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 14.02.2026)

5. Черкасов, А. Ю. Формирование этнической толерантности студенческой молодёжи средствами физической культуры и спорта / А. Ю. Черкасов. – Текст электронный. // КиберЛенинка. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-etnicheskoy-tolerantnosti-studencheskoy-molodezhi-sredstvami-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 21.02.2026).

УДК: 378.147.34

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Бульбан Анжела Сергеевна

Научный руководитель – Добровольская Яна Петровна, ассистент кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет имени А.И. Куинджи», г. Мариуполь, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу внедрения инновационных технологий в систему физического воспитания студентов российских вузов. Рассматриваются цифровые платформы для мониторинга физической активности, геймификация учебного процесса, применение виртуальной и дополненной реальности в образовательном контексте. Анализируются данные исследований, проведённых на базе российских университетов, выявляются факторы, определяющие эффективность технологических решений.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, инновационные технологии, цифровизация образования, геймификация, виртуальная реальность, мониторинг физической активности.

Введение. В эпоху изменений в образовательной системе и усиления роли цифровых инструментов особую важность обретает разработка новаторских методов физического развития студентов. Прогресс цифровых средств открывает свежие перспективы для улучшения физвоспитания. Такие технологии помогают решать педагогические проблемы: усиливают интерес к физкультуре, адаптируют нагрузку под подготовку и здоровье, гарантируют точный мониторинг результатов, воспитывают самоконтроль и привычки ЗОЖ.

Результаты исследования. По данным исследования М.А. Воробьёвой, проведённого на материале 34 вузов Центрального федерального округа, 67% студентов первого-второго курсов отмечают, что готовы активнее участвовать в физкультурной деятельности при наличии технологической поддержки учебного процесса [2]. Речь идёт не столько о замене живых занятий виртуальными, сколько о создании гибридной среды, где технологии усиливают образовательный эффект. Мобильные приложения для отслеживания активности, онлайн-платформы с видеоуроками, интерактивные тренажёры – всё это из разряда экспериментов постепенно переходит в категорию базовых инструментов. Автоматизированный мониторинг базовых показателей – пульса, количества шагов, калорийности нагрузки – позволяет преподавателю сосредоточиться на корректировке техники выполнения упражнений, мотивационной поддержке, психологическом сопровождении.

В работе С.П. Зиновьева и О.И. Семёновой, опубликованной в 2025 году, приводятся результаты годового эксперимента в Уральском федеральном университете [3]. Студентам первого курса предложили

участвовать в системе «Фитнес-челлендж», где еженедельные задания на выполнение определённого объёма физической активности переводились в баллы. Эти баллы суммировались в личном рейтинге, и влияли на итоговую оценку по дисциплине. Результат: посещаемость занятий возросла на 41%, а средний уровень физической подготовленности – на 23% по сравнению с контрольной группой, занимавшейся в традиционном формате.

Технологии VR и AR постепенно перемещаются в разряд практически применимых инструментов. Принципиальное преимущество виртуальной реальности заключается в возможности создания контролируемой, безопасной среды для обучения. Студент, осваивающий технику скалолазания или горнолыжного спорта, может многократно повторять движения в VR-симуляторе без риска травмы. Система фиксирует биомеханику движений, анализирует ошибки, предоставляет мгновенную обратную связь. По данным И.П. Лебедевой [6], включившей в своё исследование 120 студентов трёх московских вузов, применение VR-технологий на начальном этапе обучения сложным координационным движениям сокращает время освоения базовой техники примерно на 30%.

Дополненная реальность открывает иные возможности. Используя AR-приложения на смартфоне или планшете, преподаватель может накладывать на реальное изображение студента виртуальные «шаблоны» правильного выполнения упражнения. Это особенно эффективно при обучении элементам гимнастики, акробатики, единоборств – там, где критична точность положения тела в пространстве [7].

Отдельного внимания заслуживают системы мониторинга физической активности студентов на основе носимых устройств и мобильных приложений. Фитнес-трекеры, умные часы, пульсометры - всё это из потребительских гаджетов трансформируется в образовательные инструменты. Преимущество очевидно: преподаватель получает

объективные данные о физической нагрузке каждого студента, может отслеживать динамику показателей, корректировать индивидуальные программы тренировок. Данные автоматически загружаются в личный кабинет студента и доступны для анализа преподавателю.

Исследование, проведённое А.Г. Смирновым на базе Санкт-Петербургского политехнического университета [9], показало неожиданный эффект: студенты, регулярно видящие объективную информацию о своей активности, склонны самостоятельно увеличивать нагрузку. Видимость прогресса – снижение пульса покоя, рост выносливости, увеличение среднесуточного количества шагов — работает как мощный мотивационный фактор. 73% участников эксперимента отметили, что после начала использования трекера стали чаще заниматься физической активностью вне обязательных занятий.

Юридическая сторона вопроса пока остаётся размытой. Федеральный закон «О персональных данных» не содержит прямых указаний на специфику обработки биометрической информации в образовательном контексте. Необходимо самостоятельно разрабатывать регламенты, получать письменное согласие студентов, обеспечивать защиту данных.

Развитие инновационных технологий в физическом воспитании студентов движется по нескольким векторам одновременно.

Первый – интеграция различных цифровых инструментов в единую экосистему. Разработка универсальных образовательных платформ, объединяющих мониторинг активности, планирование тренировок, коммуникацию, геймификацию, аналитику, позволит снизить технологический барьер для преподавателей и студентов.

Второй вектор – персонализация образовательных траекторий на основе больших данных. Накопление информации о физической активности тысяч студентов позволяет применять методы машинного обучения для

выявления закономерностей, прогнозирования эффективности тех или иных подходов, создания индивидуальных рекомендаций.

Третий – расширение спектра технологий. Помимо VR и AR, на подходе тактильные костюмы с обратной связью, нейроинтерфейсы для контроля уровня концентрации и утомления, биометрические системы анализа техники движений в реальном времени.

Практические рекомендации для вузов, планирующих внедрение инноваций:

- начинать с технологий с низким порогом входа – мобильных приложений, фитнес-трекеров, онлайн-платформ;
- обеспечить методическую поддержку преподавателей: обучающие семинары, инструкции, техническую помощь;
- разработать чёткие регламенты работы с персональными данными студентов;
- предусмотреть альтернативные форматы для тех, кто не может или не хочет использовать цифровые инструменты;
- встроить технологии в систему оценивания таким образом, чтобы они мотивировали, а не создавали дополнительное давление;
- регулярно собирать обратную связь от студентов и преподавателей, корректировать подходы по мере накопления опыта.

Выводы. Инновационные технологии трансформируют физическое воспитание студентов, создавая новые форматы взаимодействия, расширяя возможности персонализации, повышая мотивацию и вовлечённость. Результаты пилотных проектов демонстрируют положительную динамику – рост посещаемости занятий, улучшение показателей физической подготовленности, формирование навыков самостоятельной тренировочной деятельности.

Важно понимать: технологии не заменят живого преподавателя, не отменяют необходимости физической активности, не решат все проблемы мотивации студентов. Успех цифровизации физического воспитания зависит не от количества внедрённых гаджетов, а от того, насколько продуманно они встроены в образовательный процесс, насколько они служат главной цели – формированию у студентов устойчивой потребности в двигательной активности, навыков самостоятельной организации физических тренировок, ответственного отношения к собственному здоровью.

Список литературы:

1. Алексеева, Н.В. Цифровая трансформация высшего образования: вызовы и возможности / Н.В. Алексеева // Высшее образование в России. – 2024. – № 3. – С. 45-58.
2. Воробьёва, М.А. Мотивационные факторы физической активности студентов в условиях цифровизации образования / М.А. Воробьёва // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 2. – С. 12-15.
3. Зиновьев, С.П. Геймификация в физическом воспитании студентов: опыт Уральского федерального университета / С.П. Зиновьев, О.И. Семёнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 1 (219). – С. 87-94.
4. Григорьева, Т.С. Организационные барьеры внедрения образовательных инноваций в региональных вузах / Т.С. Григорьева // Университетское управление: практика и анализ. – 2024. – Т. 28. – № 4. – С. 67-79.
5. Куликов, А.В. Доступные технологии мониторинга физической активности в образовательном процессе / А.В. Куликов, Е.Н. Морозова //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 5. – С. 23-26.

6. Лебедева, И.П. Применение технологий виртуальной реальности в обучении сложным двигательным действиям / И.П. Лебедева // Современные наукоёмкие технологии. – 2025. – № 2. – С. 134-139.

7. Мартынов, Д.К. Дополненная реальность как инструмент повышения качества обучения двигательным навыкам / Д.К. Мартынов, Л.А. Петрова // Вестник спортивной науки. – 2024. – № 6. – С. 41-47.

8. Николаев, В.Р. Персонализация физического воспитания студентов на основе цифровых технологий: монография / В.Р. Николаев. – М.: Физическая культура, 2024. – 248 с.

9. Смирнов, А.Г. Влияние носимых устройств мониторинга на мотивацию к физической активности у студентов технических вузов / А.Г. Смирнов // Учёный XXI века. – 2025. – № 3. – С. 78-83.

УДК 796.77

ПРОФИЛАКТИКА ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОПЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ

Тангавер Ирина Рустамовна

*Научный руководитель – Митусова Елена Дмитриевна, к. п. н., доцент
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
Московская область, г. Коломна, Россия*

Аннотация. В статье представлен общий обзор комплекса упражнений с использованием дополнительного инвентаря. Разработанный комплекс упражнений направлен на укрепление мышц и связок голеностопа и стопы, что позволяет восстановить правильную форму стопы. Особенно

эффективен этот комплекс именно при лечении вальгусной деформации у младших школьников.

Ключевые слова: профилактика, вальгусная деформация стопы, младшие школьники, профилактика.

Введение. Одной из самых распространенных патологий в ортопедии является плоскостопие. Согласно исследованию, Российского Национального Исследовательского Медицинского Института им. Пирогова [3], в России, от той или иной степени деформации стопы страдают около 40–60% населения. Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся опущением ее продольного и поперечного сводов, вальгусной деформацией пятки и медиальным выступом таранной кости, серьезное заболевание, нарушающее все основные функции опорно-двигательного аппарата ребенка. Оно является основной причиной нарушения осанки, изменения положения таза и затруднения походки. Распространение плоскостопия у детей (от 15 до 50% по данным разных авторов) ставит проблему профилактики и коррекции плоскостопия как одну из самых важных в системе охраны здоровья детей. Так как основное формирование стопы происходит примерно до 12-летнего возраста, младший школьный возраст – это период, в который необходимо уделить особое внимание профилактике. Процесс окостенения ступней завершается к 12-15 годам, что говорит о необходимости внедрения комплекса упражнений для профилактики вальгусной деформации стопы в образовательный процесс детей младшего школьного возраста. Комплекс упражнений с использованием дополнительного инвентаря является эффективным методом для профилактики и коррекции легких степеней патологии.

Целью исследования: разработать комплекс упражнений для профилактики осложнений вальгусной деформации стопы с использованием дополнительного инвентаря.

В исследовании применялись следующие методы: анализ научной литературы, обработка статистических данных.

Результаты исследования. Вальгусная деформация стопы – это разновидность плоскостопия, при которой характерно выпирание пяточной кости наружу, смещение к внутренней части ступни голеностопного сустава и уплощение среднего отдела. При запущенных случаях страдают коленные, тазобедренные суставы и позвоночник, что проявляется артрозом и их деформацией [1]. Значимым смещением костей первого пальца считается смещение более чем на 10 градусов. Параллельно изменения происходят в капсульно-связочном аппарате [4]. Патология может быть врожденной или приобретенной. За вальгусную деформацию отвечает поперечный свод стопы – отклонение большого пальца в сторону остальных. Это связано с ослаблением мышечно-связочного аппарата стопы и неправильной нагрузки. Нагрузка и опора приходятся на все плюснефаланговые суставы, что приводит к веерообразному расхождению костей переднего отдела стопы. Происходит асимметрия мышечной силы, которая держит первый палец ровно, в результате чего он отклоняется. Основной поддержкой поперечного свода стопы выступают две мышцы голени, сухожилия которых проходят за лодыжками: длинная малоберцовая и задняя большеберцовая. Так же, свод поддерживают мышцы-сгибатели пальцев, длинный сгибатель большого пальца стопы, фасция стопы и связки.

Диагностика вальгусной деформации стоп у детей часто несвоевременна вследствие того, что до появления вторичных изменений в виде артроза суставов стопы и голеностопного сустава ребенок не

предъявляет жалоб, патологические изменения незаметны в течение длительного времени [2].

Разработанный комплекс упражнений направлен на укрепление мышц и связок голеностопа и стопы, что позволяет восстановить правильную форму стопы. Особенно эффективен этот комплекс именно при лечении вальгусной деформации у младших школьников. Это обусловлено тем, что костные, хрящевые и суставные ткани ребенка отличаются мягкостью, эластичностью и очень хорошо поддаются коррекции. Положительных результатов можно добиться при регулярном и систематическом подходе к занятиям.

1 упражнение. Для выполнения понадобится теннисный мяч.

И.П. сидя на стуле, спину держать прямо. Выполнение: необходимо катать мяч стопой. Следует обратить внимание на то, чтобы он катался не только с помощью середины стопы, но и с участием носка и пятки. Данное упражнение выполняется в течение 1 минуты каждой ногой. Все подходы выполняются без болезненных ощущений, только с чувством легкой растяжки в мышцах стопы.

2 упражнение. Для выполнения понадобится полотенце или салфетка и небольшой груз.

И.П. Сидя на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу. Выполнение: пятки не отрываются от пола на протяжении всего выполнения упражнения. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятку разложенное полотенце (салфетку), на котором лежит какой-либо груз (небольшой камень или книга). Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

3 упражнение. Для выполнения понадобятся мелкие предметы (прищепки, шишки, мелкие игрушки). И.П. Сидя на полу или стоя. Выполнение: пальцами одной ноги собирать мелкие предметы,

разложенные на полу и складывать их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Пальцами ног переложить предметы из одной кучки в другую.

4 упражнение. Для выполнения понадобится степ. И.П. Стоя на одной ноге на нижней части степа. Выполнение: одна часть степа находится на уровне пола, вторая часть находится на возвышенности. Ребенок держит равновесие на одной ноге, удерживая себя малоберцовыми мышцами.

5 упражнение. Для выполнения понадобится ленточный эспандер, кубики для йоги или степ. И.П. Сидя на стуле, стопа находится на возвышенности на кубиках для йоги или степе. Выполнение: ленточный эспандер надевается на щиколотки, щиколотки разводятся в противоположные стороны друг от друга.

6 упражнение. Для выполнения понадобится палка, диаметром 5-6 см. И.П. Стопы параллельны, расстояние между ними — ширина ступни. Палка под продольным сводом стопы. Выполнение: выполняется ходьба по палке, палка расположена параллельно стопам. Упражнения выполняются без обуви, пространство для занятий должно быть безопасным и не скользким. Комплекс упражнений выполняется ежедневно, общее время выполнения упражнений для школьников младшего возраста 20 минут.

Выводы. Использование разнообразных упражнений с использованием мячей, ленточного эспандера и других средств дает возможность комплексно активировать мышцы стопы и голеностопного сустава, улучшить координацию движений и способствовать укреплению мышечного корсета и улучшению осанки. Регулярное выполнение предложенного комплекса упражнений позволяет снизить нагрузку на стопы, нормализует их биомеханику и снижает риск развития вальгусной деформации стопы, что особенно важно в период активного роста и развития детей. Комплекс упражнений можно успешно интегрировать в

занятия физической культурой в школах и рекомендовать для индивидуальных занятий в домашних условиях.

Список литературы:

1. Веденина, А.С. Метод и информационно-измерительная система для скрининговой оценки структурного и функционального состояния нижней конечности : дис. канд. техн. наук: специальность 05.11.17 / А.С. Веденина. СПб., 2016. – С. 159–173.
2. Исаков, Ю.Ф. Детская хирургия 6 учебное пособие / Е.Д. Исаков, А.Ф. Дронов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009 –1165 с.
3. Митусова, Е. Д. Развитие выносливости старшеклассников на уроках физической культуры средствами круговой тренировки / Е.Д., П.А. Внукова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 12. – С. 77-77.
4. Myerson, M.S. Instructional course lectures. Treatment of dysfunction of the posterior tibial tendon / M.S. Myerson // J. Bone. Joint. Surg. Am. 1996; 780-792.

УДК 796

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ СПО**

Гаев Сергей Борисович

Научный руководитель – Овчинникова Елена Ивановна, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет», г. Чита, Россия

Аннотация. Авторы статьи рассматривают технологию сюжетно-ролевого моделирования учебного процесса на занятиях по физической

культуре в системе СПО как один из действенных инструментов вовлечения, обучающихся в активную деятельность, оценивают влияние данной технологии на качество физической подготовки и процесс развития мотивации для занятий спортом.

Ключевые слова: сюжетно-ролевое моделирование, физическое развитие, мотивация, дифференцированный подход, компетентностный подход, игровые технологии, сюжетное занятие, молодежь.

Введение. В настоящее время в среднем профессиональном образовании помимо процесса формирования профессиональных компетенций весомое значение отводится развитию эмоционального, физического и социального благополучия учащейся молодежи. Исходя из этого занятия по физической культуре и спорту, наряду с другими дисциплинами, служат удобной образовательной площадкой для организации процесса воспитания и всестороннего развития личности. Для этого можно использовать как традиционные формы и методы педагогической работы, так и инновационные материалы, и техники.

Результаты исследования. Сюжетное моделирование образовательного процесса можно назвать одной из самых эффективных педагогических технологий, основной целью которой является создание эффективной системы обучения, позволяющей учащимся достигать поставленных целей, а также развивать необходимые навыки и знания [6]. При этом большинство научных работ, а также методической литературы по данной теме освещают организацию сюжетно-ролевого моделирования учебного процесса у детей дошкольного возраста или учащихся начальных классов, что напрямую связано с разной степенью активности познавательной деятельности у разных возрастных категорий.

Согласно исследованиям Е.Ю. Березнева, Т.И. Крысова, при переходе из класса в класс, меняется отношение к самому процессу обучения: от

высокой заинтересованности к неопределенности и даже к отрицательному отношению. Некоторые дети, как отмечают исследователи, уже в начальной школе начинают тяготиться школьными обязанностями, становятся менее старательными, у них вырабатывается дифференцированное отношение к учебным предметам [4]. В связи с этим к средней школе значительно уменьшаются игровые и сюжетно-ролевые формы проведения занятий, а в старшей школе или системе СПО такой формат можно встретить эпизодически, и только в ходе проведения внеклассных тематических мероприятий.

При этом использование сюжетно-ролевого моделирования учебного процесса в рамках занятий по физической культуре у старших школьников и студентов в виде системы ситуаций, эпизодов и учебно-ролевых игр, является рабочим педагогическим методом и открывает новые возможности для вовлечения в систематические физические нагрузки, особенно при тенденции снижения общей физической активности, а эффективность игрового обучения подтверждена различными исследованиями. В игровом обучении проявляются такие качества личности, как целеустремленность, активность, динамичность и продуктивность мышления, прочность и оперативность памяти, стремление к постоянному самосовершенствованию и вера в собственные силы [2].

Педагогическая ценность сюжетно-ролевого моделирования учебных занятий состоит в том, что перед педагогом во время его реализации раскрывается характер каждого обучающегося, раскрывается и развивается творческий потенциал, повышается активность и мотивация к занятиям. Одна из главных задач физического воспитания – формирование у обучающихся потребности в личном физическом совершенствовании на основе развития интереса к физической культуре, навыков и умений

самостоятельных занятий, содействия внедрению занятий физической культурой в режим [5].

В методических работах О.А. Артемьевой, О.А. Байковой ролевые игры подразделяются на социально-бытовые и профессиональные (деловые). Главной целью социально-бытовой игры является формирование навыков и умений общения. Социально-бытовая игра направлена на развитие инициативности, формирование умения действовать в коллективе, развитие ответственности как общественно-ценных качеств личности, а также совершенствование культуры поведения. Профессиональные игры используются при обучении профессиональной деятельности.

Важной особенностью таких занятий является то, что в учебном процессе обучающиеся включаются в моделируемую ситуацию, требующую от них принятия решения на основе анализа данной ситуации. Схема ролевой игры включает в себя следующие этапы:

- этап подготовки — разработка сценария, составление плана, общее описание игры, характерные особенности участия действующих лиц, перечень требований, техника безопасности;
- этап объяснения — ориентация участников, определение режима работы, формулировка главной цели, постановка проблемы, выбор или внедрение ситуации, информационная и психологическая подготовка участников;
- этап проведения — непосредственно процесс игры;
- этап анализа и обобщения — анализ, рефлексия, оценка работы и самооценка, выводы и обобщения, рекомендации [2].

Подготовка занятий по физической культуре для обучающихся в учреждениях системы СПО содержит все вышеперечисленные этапы.

Как свидетельствует опыт, сюжетные занятия приносят наибольшую пользу тогда, когда они соответствуют умственному и физическому

развитию и проводятся в наиболее благоприятных условиях. При проведении таких занятий у студентов можно фокусироваться на достижении текущих стратегических целей развития государства: обеспечение высокого качества обучения и самореализации каждого человека, воспитание патриотичных и социально ответственных граждан, формирование системы мотивации, совершенствование системы спортивной подготовки [1].

Также данная методика открыта для осуществления межпредметных связей: история, обществознание, литература, основы безопасности жизнедеятельности, позволяет осуществлять в том числе воспитательную работу патриотического направления. Обширны возможности использования различного спортивного инвентаря, площадок для проведения занятий, кадрового потенциала учебного заведения и различных образовательных и воспитательных организаций.

Выводы. В заключении необходимо отметить, что систематическое и последовательное воплощение на практике инновационных процессов в образовании, заранее спроектированных на основе педагогических установок, закрепленных в нормативно-правовой документации и стратегиях развития различных отраслей в государстве, позволит достигнуть высоких результатов образовательной деятельности как на текущем этапе, так и в долгосрочной перспективе.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» // Правительство России. – URL: <http://static.government.ru> (дата обращения: 29.03.2026).
2. Артемьева, О.А. Система учебно-ролевых игр профессиональной направленности : монография / О.А. Артемьева, М.Н.

Макеева. – Тамбов : Издательство Тамбовского государственного технического университета, 2007. – 208 с.

3. Байкова, О.А. Ролевые игры как метод активизации учебной деятельности студентов / О.А. Байкова // Вестник РУДН, серия Русский и иностранные языки и методика их преподавания. – 2011. – № 2. – С. 88-95.

4. Березнева Е.Ю. Учебная мотивация современного школьника и процесс ее развития / Е.Ю. Березнева, Т.И. Крысова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. –2015. –№ 6-2. –С. 335–338.

5. Москаленко, Е.А. Техника формирования и совершенствования двигательных умений и навыков через сюжетные игры / Е.А. Москаленко, А.Ю. Бойченко // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2014. – № 11. – С. 120-123.

6. Фомичева, Н.В. Технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования / Н.В. Фомичева // Сибирский педагогический журнал. – 2022. – № 6. – С. 61-64.

УДК 796.035.2:159.9

**ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
ЮРИСТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ (НА
ПРИМЕРЕ ПРАКТИКУЮЩИХ АДВОКАТОВ ВОЛОГДЫ)**

Корюкина Виктория Максимовна

*Научный руководитель – Лебедева Евгения Геннадьевна, доцент
кафедры социальных и гуманитарных наук, Северо-Западный институт
(филиал) Московского государственного юридического университета
имени О. Е. Кутафина (МГЮА), г. Вологда, Россия*

Аннотация. В современном мире проблема профессионального выгорания среди юристов становится всё более актуальной. Исследование

включает анализ влияния физической рекреации на профилактику выгорания у адвокатов Вологды. В статье рассматриваются различные виды физической активности, которые могут помочь юристам справиться с эмоциональным и физическим истощением. Данные выводы могут быть полезны как для практикующих юристов, так и для работников иных профессий, которые столкнулись с проблемой профессионального выгорания.

Ключевые слова. профессиональное выгорание, физическая рекреация, адвокат, профилактика стресса, юридическая профессия.

Введение. Современная юридическая деятельность, в том числе и работа практикующего адвоката, относится к числу профессий с высоким уровнем психоэмоционального напряжения. Ежедневное погружение в сложные жизненные ситуации клиентов, необходимость принимать правильные решения, которые обязательно должны соответствовать действующему законодательству, высокая степень ответственности за судьбы людей, – всё это создаёт основу для развития профессионального выгорания [4, 7].

В поиске эффективных, доступных и естественных методов профилактики всё большее внимание исследователей привлекает физическая рекреация. В отличие от профессионального спорта, в который люди идут намеренно для каких-то своих целей, не связанных с рабочей деятельностью, рекреация подразумевает использование физических нагрузок для отдыха, восстановления и улучшения самочувствия после тяжелого рабочего дня. Регулярная физическая активность является прекрасным средством борьбы с депрессивными и апатичными состояниями и негативными эмоциональными периодами в жизни, что даёт человеку возможность «перезагрузиться» и снизить накопленное нервное напряжение [1, 6].

По этой причине практикующим юристам, в частности и адвокатам необходимо больше времени уделять своему моральному состоянию с помощью действенных способов, таких как физическая рекреация.

Результаты исследования. Одним из наиболее значимых факторов, влияющих на появление и развитие профессионального выгорания у юристов, являются условия их повседневной рабочей деятельности. Работа адвоката – это не просто интеллектуальный труд, а постоянное нахождение в зоне как личного душевного и эмоционального напряжения, так и тревог своих клиентов. Каждый рабочий день сопровождается взаимодействием с совершенно разными людьми, которые переживают стресс, страх или агрессию, и никогда не известно какой человек попадется на том или ином поступившем новом деле. Также рабочие часы адвокатов сопровождаются необходимостью быстро принимать решения в условиях неопределённости и незнания всей ситуации, обязанностью нести ответственность за результат и итог дела и в том числе в какой-то степени за чужую жизнь. Всё это постепенно истощает внутренние ресурсы работника, его эмоциональное и физическое состояние.

Среднестатистические данные исследований в области психологии указывают на то, что профессиональное выгорание всего лишь на 10-15% связано с врождёнными особенностями человека. Примерно столько же зависит от медицинской помощи в общем и социальной поддержки. Однако самым весомым фактором, который составляет 50-60%, является образ жизни самого специалиста [3], то есть то, как он организует свой отдых, умеет ли разделять работу и личную жизнь, не касающуюся работы, есть ли в его жизни регулярная физическая активность.

Применительно к адвокатам это означает следующее: если в их жизни с самого начала профессионального пути закрепляются здоровые привычки, связанные с регулярной физической рекреацией, то риск развития

профессионального выгорания снижается в разы. Физическая занятость в данном случае выступают не просто как «спорт для здоровья», а как осознанный способ восстановления, как эмоционального, так и физического. Если после тяжёлого дня в суде или длительной работы с документами адвокат уделяет небольшое количество времени умеренной физической активности – например быстрая ходьба, лёгкая пробежка или короткая растяжка, – в его организме запускаются естественные механизмы борьбы со стрессом. Снижается уровень кортизола, улучшается кровообращение, и, что особенно важно, человек получает возможность переключить внимание с чужих проблем на собственные телесные ощущения [3, 7].

Последние слова подтверждают данные социологического опроса, проведённого среди практикующих адвокатов города Вологды в 2023 году [4]. В исследовании приняли участие 50 респондентов – действующие адвокаты в возрасте от 28 до 55 лет с опытом работы более трёх лет.

Для того чтобы выявить пути разрешения проблемы выгорания, в опросе были заданы вопросы касающиеся наличия симптомов профессионального выгорания, уровня физической активности в повседневной жизни, а также собраны субъективные оценки влияния занятий спортом на эмоциональное состояние и работоспособность.

Результаты опроса оказались следующими:

- Симптомы профессионального выгорания отметили у себя 68% опрошенных адвокатов.
- 49% из них указали на хроническую усталость, не проходящую даже после двух выходных дней.
- 45% сообщили об эмоциональной истощённости и безразличии к работе.

– 33% отметили наличие депрессивных состояний (снижение настроения, апатию, чувство безысходности и не любовь к работе).

Некоторые опрошенные респонденты указали, что в их местах работы практикуются короткие разминки в середине рабочего дня или организуются совместные выезды на природу в выходные дни. Также, помимо всех доступных форм активности, в городе есть множество фитнес-клубов и студий йоги, в которых можно подобрать абонемент для работающих людей.

Из вышеизложенного можно выделить некоторые ключевые моменты, которые необходимы для профилактики профессионального выгорания у адвокатов с помощью физической рекреации:

– Формирование привычки через регулярность. Как и в случае с детьми, взрослый человек тоже учится через регулярное повторение похожих действий. Данные опроса показывают, что 80% тех, кто регулярно занимался физической рекреацией, смогли снизить уровень стресса, в то время как разовые попытки без системы давали гораздо меньший эффект.

– Создание доступной и комфортной среды для занятий спортом для сотрудников. Профессиональная среда адвокатов часто не позволяет часто заниматься физической активностью: длительные заседания, работа с документами в кабинете, в общем сидячая работа по большей части. Для изменения ситуации с выгораниями, необходимо создавать специальные условия: это может быть оборудование небольшой комнаты для релаксации и разминки рядом с рабочим местом или договорённость с ближайшим фитнес-клубом о корпоративных скидках.

– Поддержка и поощрение со стороны коллег и руководства. Ключевую роль в преодолении выгорания играет не только личная мотивация, но и отношение профессионального окружающих людей. Когда в коллективе принято заботиться о себе, например уходить на обеденную прогулку, обсуждать способы снятия стресса с другими людьми,

– это снижает чувство вины за «перерывы в работе». Как показывает опрос, 70% адвокатов, столкнувшихся с выгоранием, начали заниматься физической рекреацией именно тогда, когда почувствовали, что это не осуждается, а наоборот, приветствуется в их среде.

Выводы. Для практикующего адвоката его образ жизни, режим труда и отдыха, а также отношение к собственному физическому и эмоциональному здоровью играют главную и основную роль в профилактике профессионального выгорания. Осознание ценности физической рекреации и приобщение к регулярным занятиям спортом у юристов немыслимо без понимания того, что физическая активность — это не просто «хобби», а необходимый инструмент восстановления после тяжёлых рабочих дней. Для повышения уровня стрессоустойчивости и снижения рисков выгорания среди адвокатов необходимо учитывать вышеупомянутые факторы — регулярность занятий, создание доступной среды и поддержку со стороны коллег — как основу для продвижения здорового образа жизни в юридическом сообществе.

Список литературы:

1. Чумак, А. Ю. Физическая культура как средство профилактики депрессии / А. Ю. Чумак. – Текст : электронный // Вестник науки. – 2024. – № 6 (75). – С. 1624-1625. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-profilaktiki-depressii/viewer> (дата обращения: 12.04.2026).

2. Борисова, М. В. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания / М. В. Борисова, Н. П. Анисимова. – Текст : электронный // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – №2 (11). – С. 212-214. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-profilaktiki-i-korreksii-professionalnogo-vygoraniya/viewer> (дата обращения: 11.04.2026).

3. Корж, Н. В. Влияние физической активности на здоровье и эмоциональное состояние / М. В. Борисова, А. Н. Корбан, Е.П. Раскита – Текст : электронный // Вестник науки. – 2024. – №5 (74). – С. 1914-1915. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-zdorovie-i-emotsionalnoe-sostoyanie/viewer> (дата обращения: 12.04.2026).

4. Мрвич, Н. В. Проблемы профессионального выгорания у юристов / Н. В. Мрвич, И. С. Косорукова. – Текст : электронный // Society and Security Insights. – 2023. – №3. – С. 206-207. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-professionalnogo-vygoraniya-u-yuristov/viewer> (дата обращения: 11.04.2026).

УДК 378.016

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Бондаренко Полина Андреевна, Похлебаев Максим Романович

*Научный руководитель – Лешкевич Сергей Анатольевич, доцент кафедры
«Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский
государственный университет», г. Севастополь, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается роль физического воспитания как ключевого фактора формирования здорового образа жизни школьников. Раскрываются педагогические, психологические и социокультурные аспекты влияния физической культуры на личностное развитие учащихся, их мотивацию к регулярной двигательной активности и формирование ценностного отношения к здоровью. Особое внимание уделяется современным методикам организации уроков физической культуры, направленным на развитие культуры здоровья в образовательной среде, включая внедрение инновационных технологий, игровых форм обучения и мотивационных стратегий. Анализируются современные исследования,

показывающие взаимосвязь физической активности с когнитивными, эмоциональными и социальными результатами обучения. Показана важность комплексного подхода, включающего взаимодействие школы, семьи и общественных институтов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, школьники, педагогика, мотивация, воспитание, здоровье, инновации.

Введение. В последние десятилетия проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения стала одной из приоритетных в образовательной политике. Современный школьник живёт в условиях высокой информационной нагрузки, развития цифровых технологий и гиподинамии, что приводит к снижению двигательной активности, росту хронических заболеваний и снижению уровня эмоциональной устойчивости. В этой связи формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) приобретает стратегическое значение для образовательных учреждений и общества в целом.

Физическое воспитание в школе играет фундаментальную роль в процессе становления личности, обеспечивая гармоничное физическое, психологическое и социальное развитие. Регулярные физические нагрузки способствуют не только укреплению здоровья, но и развитию когнитивных функций, повышению концентрации внимания, улучшению памяти и успеваемости учащихся. Исследования показывают, что учащиеся, активно занимающиеся физкультурой, демонстрируют более высокий уровень эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости и социализации [3].

Актуальность темы обусловлена необходимостью обновления педагогических подходов к организации уроков физической культуры с учётом современных требований и индивидуальных особенностей учащихся. Педагог физической культуры сегодня выполняет не только функцию обучения двигательным навыкам, но и формирует у школьников

осознанное отношение к здоровью как к ценности, учит навыкам самоконтроля, планирования личной активности и здорового образа жизни.

Результаты исследования. Понятие «здоровый образ жизни» в педагогике рассматривается как комплекс поведенческих, ценностных и социальных установок, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Согласно А.А. Баранову и В.Ю. Альбицкому, формирование ЗОЖ невозможно без комплексного подхода, включающего регулярную физическую активность, рациональное питание, соблюдение режима дня, профилактику стрессов и создание позитивного психологического климата [1].

Физическая культура рассматривается как универсальное средство воспитания, интегрирующее физическое, психическое и социальное развитие личности. Она позволяет школьникам приобретать навыки самоорганизации, развивать волевые качества, формировать способность к самоконтролю и критическому мышлению. Современные исследователи отмечают, что регулярная физическая активность напрямую влияет на интеллектуальное развитие, улучшает работу исполнительных функций мозга и способствует формированию устойчивой мотивации к учебной деятельности [2].

Теоретические основы формирования ЗОЖ также опираются на концепцию личностно-ориентированного образования, где физическая культура рассматривается не только, как учебная дисциплина, но и как педагогическая система, направленная на развитие культуры здоровья и формирование ценностного отношения к жизни и личной ответственности за своё физическое и психическое состояние [4].

Современная педагогика физической культуры ориентируется на гуманистические и развивающие принципы, которые предполагают

активное участие учащихся в процессе обучения и осознанное отношение к собственному здоровью. Основными тенденциями являются:

- *Индивидуализация обучения.* Подбор упражнений с учётом возрастных и физиологических особенностей, уровня физической подготовки и психологического состояния каждого ученика.

- *Вариативность методик.* Использование разнообразных форм физической активности — спортивных игр, гимнастики, фитнес-тренировок, йоги, боевых искусств, ориентированных на развитие силы, гибкости, выносливости и координации.

- *Интеграция образовательных технологий.* Связь физической культуры с предметами биологии, психологии, здоровья и социальной педагогики позволяет повысить осознанность участия в занятиях.

Эффективным направлением является внедрение здоровьесберегающих технологий, включая чередование умственной и физической активности, динамические паузы, игровые и тренинговые формы обучения. В последние годы активно используются цифровые технологии — фитнес-трекеры, мобильные приложения и интерактивные видеоуроки, позволяющие отслеживать физическую активность, измерять результаты и формировать навыки саморегуляции [5].

Исследования показывают, что интерес школьников к физической активности растёт при учёте их возрастных интересов, при включении соревновательных элементов, творческих заданий и возможностей самовыражения. Важна роль педагога как наставника, который направляет, поддерживает и помогает преодолевать трудности, а не просто контролирует процесс.

На основе анализа научных источников и педагогического опыта можно выделить следующие условия, приведены в таблице 1,

способствующие эффективному формированию ЗОЖ средствами физического воспитания.

Таблица 1 – Основные педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников средствами физического воспитания

Педагогическое условие	Содержание и характеристика	Ожидаемый результат
Личностно-ориентированный подход	Учет индивидуальных особенностей, физического состояния и интересов учащихся при организации уроков физической культуры.	Формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и осознание личной значимости здоровья.
Эмоциональная насыщенность уроков	Создание доверительной атмосферы, включение игровых, командных и творческих заданий.	Снижение тревожности, повышение вовлечённости и интереса к занятиям.
Мотивация и поощрение успеха	Использование соревновательных форм, поощрений, позитивной обратной связи.	Повышение внутренней мотивации
Интеграция теоретических знаний и практических навыков	Связь между физической активностью и знаниями о здоровье, биологии, психологии, формирование осознанности.	Развитие понимания влияния физической активности на здоровье, формирование устойчивых привычек.
Пример педагога	Демонстрация учителем культуры здоровья, ответственности, позитивного отношения к спорту.	Повышение доверия и подражательной мотивации учащихся.
Создание социокультурной среды	Вовлечение школьного сообщества, организация спортивных праздников, конкурсов, семейных мероприятий.	Формирование коллективной ответственности за здоровье, развитие социального взаимодействия.

Не менее важна поддержка со стороны семьи. Родители, которые демонстрируют личный пример здорового образа жизни, оказывают значительное влияние на формирование привычек и ценностных ориентиров школьников. Совместные спортивные мероприятия, семейные

прогулки и здоровое питание создают основу для включения ЗОЖ в повседневную жизнь [6].

Выводы. Современная школа должна рассматривать физическую культуру как средство гармоничного развития личности, формирования волевых качеств, социальной активности и культуры здоровья. Использование инновационных педагогических технологий, мотивационных подходов, игровых форм обучения и личностно-ориентированных методов позволяет сделать физическое воспитание осознанным, интересным и результативным.

Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания — это системный, долговременный процесс, который требует сотрудничества педагогов, родителей, школьного сообщества и самих учащихся. Комплексный подход, основанный на мотивации, личном примере педагога и современных образовательных технологиях, обеспечивает формирование устойчивых привычек и ценностных ориентиров, а также позитивного отношения к здоровью.

Список литературы

1. Баранов, А.А. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления / А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий. // Казанский медицинский журнал. – 2018. – Т. 99, № 4. – С. 698–705.

2. Бондаренко, М.П. Маврин. Формы организации массовой спортивной работы в общеобразовательной школе / М.П. Бондаренко, Г.А. Зудова, С.В. Дикарева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 3. – С. 7–11.

3. Васильев, В.В. Система формирования здорового образа жизни в детских образовательных организациях как средство профилактики нарушений здоровья у детей / В.В. Васильев, М.В. Перекусихин, Е.В. Васильев. // Анализ риска здоровью. – 2021. – № 2. – С. 72–82.

4. Кабачков, В.А. Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики девиантного поведения учащейся молодежи: монография / В.А. Кабачков, М.Н. Жуков, В.А. Куренцов, Е.И. Перова.. – Ярославль, 2013. – 154 с.

5. Кириченко, В.В. Оптимизация двигательной активности школьников в системе непрерывного физического воспитания: анализ регионального опыта / В.В. Кириченко, Г.И. Тушина, О.Л. Тарасова [и др.]. // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 3(т.1). – С. 79–83.

6. Кучма, В.Р. Популяционное здоровье детского населения, риски здоровью и санитарно-эпидемиологическое благополучие обучающихся: проблемы, пути решения, технологии деятельности В.Р./ Кучма, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт, Е.И. Шубочкина, Н.А. Скоблина. // Гигиена и санитария. – 2017. – Т. 96, № 12. – С. 990–995.

УДК: 796.011.1:373.21

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рубов Никита Владиславович

Научный руководитель – Зверева Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» г. Севастополь, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния подвижных игр на физическое развитие детей дошкольного возраста. В работе выявлено, что исходный уровень физических качеств детей среднего дошкольного возраста преимущественно низкий и средний, что обосновывает необходимость систематической двигательной активности. Автором

разработан перспективный план на полгода, включающий ежедневные подвижные игры с учетом возрастных особенностей детей. Результаты контрольной диагностики показали значительное улучшение физических качеств. Сделан вывод о высокой эффективности подвижных игр как метода гармоничного физического развития дошкольников.

Ключевые слова: физическое развитие, подвижные игры, дети дошкольного возраста.

Введение. Дошкольный период играет ключевую роль в формировании здоровья, физических навыков и умений ребенка. Двигательная активность критически важна для здоровья, развития и познания дошкольника.

Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска эффективных, соответствующих возрасту методов физического развития. В современном мире, характеризующемся малоподвижным образом жизни и увлечением гаджетами, подвижные игры становятся ценным способом повышения двигательной активности дошкольников. Проблема здоровья подрастающего поколения становится все более острой: исследования показывают, что каждый российский ребенок переносит не менее двух заболеваний в год, а заболеваемость в дошкольных учреждениях остается высокой [1].

Роль подвижных игр в развитии детей подчеркивалась такими исследователями, как П.Ф. Лесгафт, Е.А. Покровский, В.В. Гориневский. Современные работы, например, методические разработки В.Ю. Харламовой и И.Ю. Замараева, подтверждают их важность для профилактики гиподинамии и социальной адаптации дошкольников. Значительный вклад внесли авторы: Кишинеvская М. – «Подвижные игры для дошкольников», Борисова М. – «Тематические подвижные игры для

дошкольников», Лисина Т.В. – «Подвижные тематические игры для дошкольников».

ФГОС ДО выделяет художественно-эстетическое, социально-коммуникативное, речевое и физическое развитие, а также ознакомление с окружающим миром. В стандарте подчеркивается важность физического развития и рассматриваются подвижные игры как ключевой метод воспитания здорового и активного ребенка. ФОП ДОО также подчеркивает значимость физического развития и определяет подвижные игры как ключевое средство формирования здорового образа жизни.

Результаты исследования. В качестве диагностического материала использовали методику Э. Я. Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития» [2]. Результаты диагностики уровня развития физических качеств детей среднего дошкольного возраста представлены на рисунке 1.

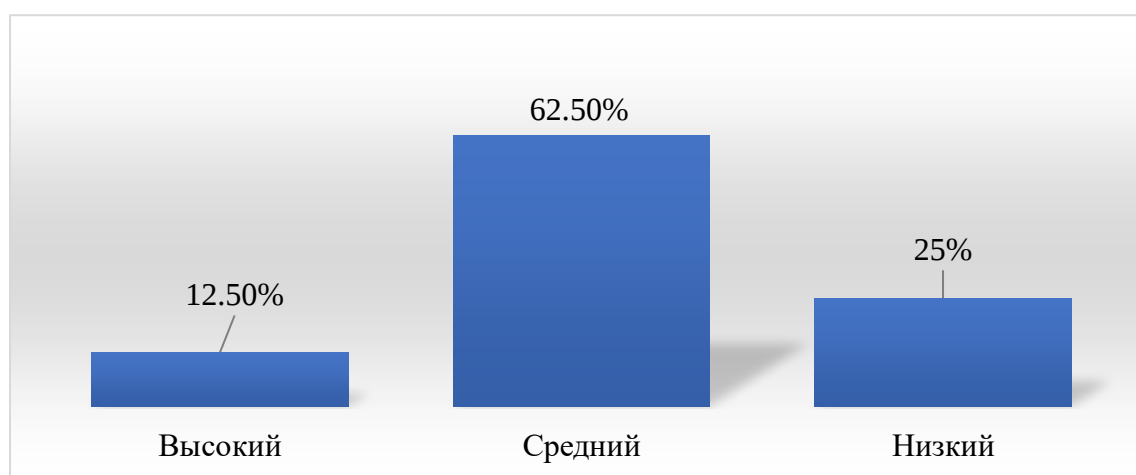


Рисунок 1 – Первоначальный уровень развития физических качеств детей среднего дошкольного возраста

Результаты диагностики показывают преобладание низкого и среднего уровней физического развития детей среднего дошкольного возраста. Следовательно, необходима целенаправленная, систематическая и планомерная работа по физическому развитию.

В рамках формирующего этапа был разработан и реализован перспективный план по использованию подвижных игр в развитии физических качеств детей среднего дошкольного возраста. План был составлен с целью повышения уровня развития физических качеств детей среднего дошкольного возраста. Перспективный план по развитию физических качеств детей среднего дошкольного возраста посредством подвижных игр был составлен на полгода, в котором находятся 39 подвижных игр. Подвижные игры проводились каждый день.

После активного внедрения целенаправленной работы в рамках формирующего этапа, была проведена контрольная диагностика, призванная оценить динамику развития физических качеств у детей среднего дошкольного возраста. Этот контрольный срез позволил сопоставить результаты, полученные на первичном этапе обследования, с текущими показателями, зафиксировав прогресс и определив зоны, требующие дополнительного внимания. В контрольном этапе приняли участие те же 16 воспитанников, что и на констатирующем этапе, что обеспечило сопоставимость данных и позволило проследить индивидуальную динамику каждого ребенка. Методики, используемые в контрольной диагностике, полностью соответствовали методикам первичного обследования, что исключило влияние различий в инструментарии на результаты.

Полученные результаты были структурированы и представлены на рисунке 2, отражающей сравнительные показатели уровня развития физических качеств детей среднего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах.

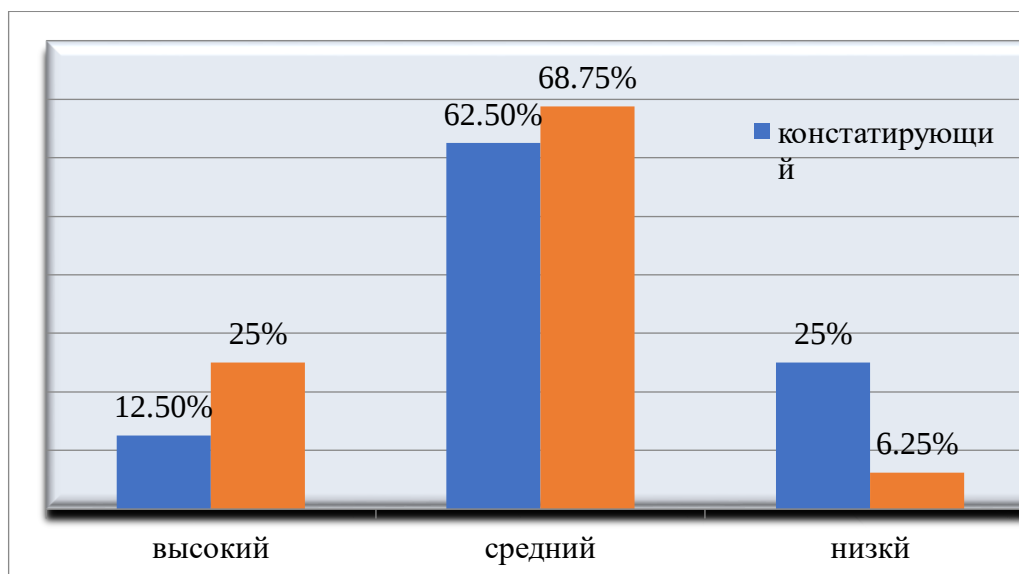


Рисунок 2 – Сравнительные результаты диагностики уровня физического развития у детей среднего дошкольного возраста

Для большей наглядности на рисунке 3 приведем средние результаты баллов по тестам до и после эксперимента.

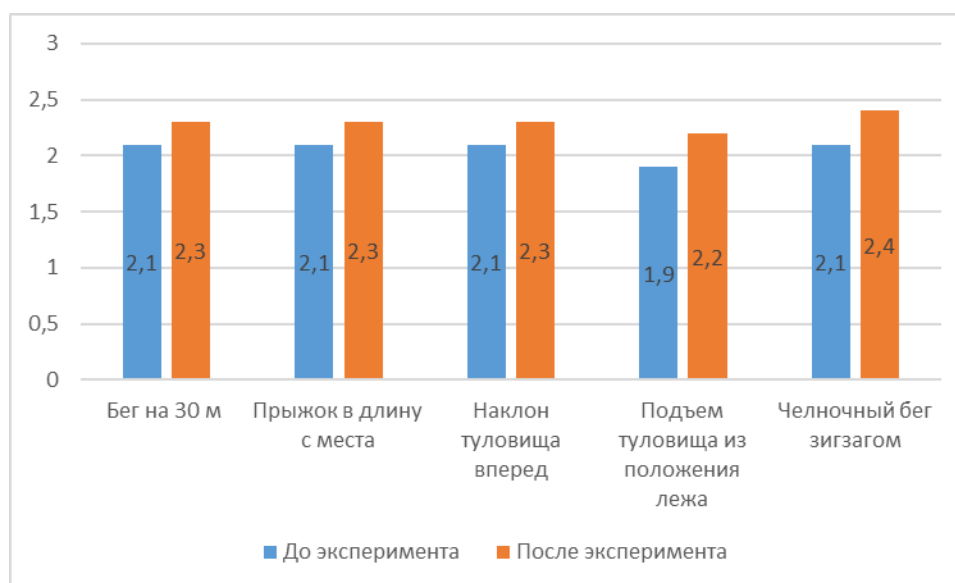


Рисунок 3 – Средние результаты по тестам до и после эксперимента

Итак, исходя из представленных данных, можно отметить прирост результата у детей среднего дошкольного возраста по всем тестам после проведения эксперимента.

Таким образом, результаты, полученные после реализации перспективного плана, свидетельствуют о положительной динамике. Доля детей со средним уровнем физического развития возросла до 68,75%, а доля детей с высоким уровнем увеличилась до 25%. На низком уровне остался 6,25% (1 ребенок). Это подтверждает, что систематическое использование подвижных игр, основанное на принципах педагогики, методически грамотном подборе игр, учете возрастных особенностей и регулярности занятий, оказывает благоприятное влияние на гармоничное физическое развитие детей.

Выводы. Практическая часть исследования, включающая констатирующий, формирующий и контрольный этапы, продемонстрировала эффективность систематического применения подвижных игр. Изначально (на констатирующем этапе) у 25% детей наблюдался низкий уровень развития физических качеств.

После реализации перспективного плана, основанного на методически грамотном подборе игр, соблюдении возрастных особенностей и регулярности занятий, результаты улучшились: 68,75% детей достигли среднего уровня, а количество детей с высоким уровнем увеличилось до 25%. Это подтвердило, что подвижные игры, организованные в соответствии с педагогическими принципами, способствуют гармоничному физическому развитию.

Список литературы:

1. Белов, М. А. Использование игровых технологий в физическом воспитании / М. А. Белов. – Краснодар : КубГУ, 2021. – 192 с.
2. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э. Я. Степаненкова. – Академия, 2024. – 368 с.

УДК 796.011.1:373.3

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШЕКЛАССНИКОВ

Береговая Ирина Денисовна

Научный руководитель — Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты применения дыхательных упражнений в физическом воспитании учащихся первых классов. Проведён анализ анатомо-физиологических особенностей дыхательной системы детей 7–8 лет, обуславливающих высокий оздоровительный потенциал дыхательных упражнений в данном возрасте. Охарактеризованы основные виды дыхательных упражнений, применяемых в работе с младшими школьниками. На основании обзора научной литературы обоснована эффективность систематических дыхательных упражнений как средства укрепления физического здоровья первоклассников и снижения уровня их респираторной заболеваемости.

Ключевые слова: дыхательные упражнения, физическое здоровье, первоклассники, дыхательная система, физическое воспитание, проба Штанге, проба Генчи.

Введение. Здоровье детей, поступающих в первый класс, по сей день остаётся предметом серьёзного беспокойства педагогов, врачей и родителей. Переход к школьному обучению означает для ребёнка резкое увеличение статических нагрузок, сокращение привычной двигательной активности и значительное психоэмоциональное напряжение. Именно в первые месяцы учёбы у многих детей снижаются функциональные резервы организма, а частота острых респираторных заболеваний заметно

возрастает [1, 2]. Среди педагогических средств, способных смягчить эти негативные последствия, дыхательные упражнения занимают особое место: они не требуют специального инвентаря, легко включаются в урок физической культуры и при систематическом применении дают измеримый оздоровительный результат. Тем не менее в реальной школьной практике данному средству уделяется явно недостаточно внимания [3], что и определяет актуальность настоящей работы.

Результаты исследования. Прежде чем говорить о пользе дыхательных упражнений, необходимо понять, с чем именно педагог имеет дело, то есть как устроена и как работает дыхательная система ребёнка 7-8 лет. Носовые ходы у первоклассников относительно узки, слизистая оболочка обильно пронизана сосудами и мгновенно отекает при воспалении, лишая ребёнка возможности дышать носом. Между тем носовое дыхание выполняет три защитные функции: очищает, согревает и увлажняет вдыхаемый воздух. Когда ребёнок переходит на дыхание ртом, эти барьеры отключаются, и холодный нефилтрованный воздух поступает прямо в бронхи [5].

Жизненная ёмкость лёгких у детей 7-8 лет составляет около 1100-1200 мл, тогда как потребность тканей в кислороде в пересчёте на единицу массы тела выше, чем у взрослых. Организм ребёнка решает это противоречие единственным доступным способом: дышит чаще – 20-25 движений в минуту против 14-18 у взрослого. Поверхностное дыхание при этом оборачивается другой проблемой: значительная часть каждого вдоха остаётся в «мёртвом пространстве» дыхательных путей и не достигает альвеол, где собственно и происходит газообмен [5]. Дыхательная мускулатура в этом возрасте развита лишь наполовину относительно взрослых показателей, однако именно мышечная ткань обладает наибольшей способностью адаптироваться к нагрузкам [3].

Принципиально важно, что дыхание - одна из немногих вегетативных функций, которую человек может сознательно регулировать. Это свойство делает дыхательную систему доступной для педагогического воздействия через специальные упражнения. Систематическая тренировка дыхательного аппарата решает сразу несколько задач: укрепляет дыхательную мускулатуру, восстанавливает диафрагмальный тип дыхания, стимулирует мукоцилиарный клиренс – механизм, при помощи которого реснитчатый эпителий выносит патогенные микроорганизмы из дыхательных путей наружу, - и закрепляет навык носового дыхания [2, 4].

Дыхательные упражнения классифицируют по форме выполнения и по направленности воздействия. По форме они делятся на статические, при которых вся работа сосредоточена исключительно в дыхательных движениях без участия конечностей, и динамические, сочетающие управляемое дыхание с движениями туловища и рук. По направленности принято выделять упражнения на углубление дыхания, удлинение выдоха, тренировку носового дыхания, дыхание с сопротивлением и звуковую гимнастику. Последняя основана на вибрационном воздействии звука, произносимого на выдохе: колебания стенок бронхов активируют работу мерцательного эпителия и улучшают кровоснабжение слизистых [4, 6]. Дети охотно «жужжат» как пчелы или «шипят» как змеи - и это не просто игра, а реальный физиотерапевтический эффект.

Среди авторских систем наибольшее распространение в отечественной практике получила гимнастика А. Н. Стрельниковой. Её ключевая идея - так называемое парадоксальное дыхание: резкий короткий вдох носом совершается в тот момент, когда грудная клетка сжата движением. Это создаёт дополнительную нагрузку на дыхательную мускулатуру, заставляя её работать против сопротивления. В работе с первоклассниками данная система применяется в упрощённом виде: из

всего комплекса берутся 2-3 базовых упражнения, адаптированных по дозировке и оформленных в игровую форму [6].

Обзор научных источников свидетельствует о доказанной эффективности регулярных дыхательных упражнений. При условии занятий не менее трёх раз в неделю на протяжении шести и более недель прирост показателя пробы Штанге в экспериментальных группах в три-четыре раза превышает естественный возрастной прирост в контрольных группах. Схожая картина наблюдается по пробе Генчи. Частота дыхания в покое снижается в среднем на 3 движения в минуту уже через восемь недель занятий - это означает, что дыхание становится глубже и экономичнее. Частота острых респираторных заболеваний в экспериментальных группах сокращается приблизительно на треть по сравнению с контрольными, причём защитный эффект наиболее отчётлив в периоды сезонных подъёмов заболеваемости [2, 6].

Анализ случаев, когда дыхательные упражнения не давали ожидаемого результата, позволяет выделить три типичные причины неудач: слишком короткий период работы (менее шести недель), редкие занятия (реже двух раз в неделю) и формальное выполнение упражнений без реального вовлечения детей [2]. Иначе говоря, метод работает только тогда, когда он становится системой, а не эпизодом.

Выводы. Дыхательная система первоклассника находится в фазе активного формирования, что одновременно объясняет её уязвимость к инфекциям и высокую восприимчивость к педагогическому воздействию. Поверхностное частое дыхание, слабость дыхательной мускулатуры и незрелость защитных механизмов слизистых оболочек создают условия для частых респираторных заболеваний и сниженной выносливости. Вместе с тем именно в этом возрасте дыхательная система наиболее «отзывчива» на тренировку. Теоретический анализ литературы подтверждает, что

систематическое применение дыхательных упражнений в структуре уроков физической культуры достоверно улучшает функциональные показатели дыхательной системы и снижает заболеваемость. Ключевые условия результативности: занятия не реже трёх раз в неделю, продолжительность воздействия не менее двух месяцев, игровая форма подачи материала.

Список литературы:

1. Воронкова, Г. Ф. Проблемы адаптации первоклассников к образовательному процессу / Г. Ф. Воронкова // Молодой учёный. – 2020. – № 45 (335). – С. 233–235.
2. Кукина, А. С. Групповой проект «Весёлая дыхательная гимнастика» / А. С. Кукина, Н. А. Петрушкина, М. А. Кукин // Молодой учёный. – 2019. – № 39 (277). – С. 170–173.
3. Бабичева, И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию / И. В. Бабичева // Молодой учёный. – 2014. – № 18 (77). – С. 65–67.
4. Угрюмова, Е. И. Применение функциональных проб на уроках физической культуры / Е. И. Угрюмова, М. О. Жигалов, А. В. Бутырина, И. В. Васильева // Молодой учёный. – 2022. – № 46 (441). – С. 156–159.
5. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 248 с.
6. Стрельникова, А. Н. Дыхательная гимнастика / А. Н. Стрельникова. – Москва : РИПОЛ классик, 2009. – 256 с.

Раздел 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ВОПРОСЫ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.012.2

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У
СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ДИСЦИПЛИНЕ «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ДВЕ СКАКАЛКИ 1 ЧЕЛОВЕКА»
(ДАБЛ ДАТЧ)**

Бойко Максим Валерьевич

*Научный руководитель – Бойко Валерий Вячеславович, декан факультета
физической культуры и спорта, к.п.н., ФГБОУ ВО «Орловский
государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орел, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются методические аспекты развития ловкости (координационных способностей) у начинающих спортсменов в нетрадиционном виде двигательной активности – дисциплине «прыжки через две скакалки 1 человека» (Дабл Датч). На основе анализа специфики вида спорта, требований к инвентарю и условиям проведения занятий предложена систематизированная последовательность упражнений, направленных на поэтапное формирование сложно координационных навыков. Авторы обосновывают эффективность использования средств Дабл Датч для комплексного развития двигательных качеств на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: ловкость, координационные способности, начальная подготовка, Дабл Датч, прыжки через скакалку, физическая культура студентов, методика обучения.

Введение. Современная ситуация в области физического воспитания в вузе характеризуется необходимостью преодоления монотонности и однообразия занятий, повышения их эмоциональной привлекательности и содержательной востребованности студентами [1]. Параллельно среди молодежи широкое распространение получают новые, зачастую зрелищные и доступные виды спортивной деятельности. К таким видам относится и

скиппинг (прыжки через скакалку), переживающий новый всплеск популярности в форме командной дисциплины Дабл Датч.

Известно, что Дабл Датч – это командный вид активности, где два человека вращают две длинные скакалки в противофазе, а один или несколько спортсменов выполняют в них прыжки, включая сложные акробатические и танцевальные элементы. Данная дисциплина представляет значительный интерес для физического воспитания благодаря своему комплексному воздействию на организм: одновременному развитию скоростно-силовых качеств, выносливости, координационных способностей, а также функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем [2]. Высокая эмоциональность занятий способствует снятию психоэмоционального напряжения и повышает мотивацию к регулярным тренировкам.

При этом ключевым качеством, определяющим успешность освоения базовых и продвинутых навыков в Дабл Датч, является ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и точно перестраивать двигательную деятельность в условиях изменяющейся обстановки [3, 4]. На этапе начальной подготовки формирование ловкости является приоритетной задачей, так как создает фундамент для последующего технического совершенствования [5].

Цель исследования – обосновать и систематизировать средства и методы развития ловкости у спортсменов на начальном этапе подготовки в дисциплине «прыжки через две скакалки 1 человека» (Дабл Датч).

В ходе работы применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы по проблеме развития координационных способностей и методике обучения сложно координационным видам спорта; обобщение передового практического тренерского опыта работы со студенческими группами начальной подготовки в Дабл Датч;

педагогическое наблюдение; систематизация и моделирование тренировочного процесса.

Результаты исследования. Необходимо отметить, что ловкость в контексте Дабл Датч проявляется в способности спортсмена:

– *Точно дифференцировать пространственно-временные параметры движения:* умение рассчитать момент входа в вращающиеся скакалки и выхода из них, синхронизировать ритм прыжков с частотой вращения скакалок.

– *Сохранять равновесие и рациональную позу* во время выполнения серий прыжков, часто с изменением положения ног, с поворотами или смещениями.

– *Быстро переключаться* между разными типами прыжков (шаги, мультипрыжки (множественные), силовые (гимнастика и акробатика) и т.д.).

– *Координировать движения рук, туловища и ног* при выполнении разнообразных связок.

– *Адаптироваться к изменяющемуся ритму вращения*, задаваемому тренером или партнерами (рисунок 1)



Рисунок 1 – Прыжки через две скакалки (Дабл Датч)

Таким образом, методика развития ловкости должна быть направлена на совершенствование именно этих компонентов.

При подготовке спортсменов возникает необходимость осуществлять подбор средств с учетом принципов доступности, систематичности и последовательности от простого к сложному [5].

– *Подготовительные и подводящие упражнения (без вращения скакалок)*, применялся метод строго регламентированного упражнения:

а) Упражнения на развитие чувства ритма: ходьба и бег под музыку с заданным темпом, хлопки в такт.

б) Прыжковые упражнения на месте (на одной, двух ногах, с переменной ног) с акцентом на мягкое приземление на переднюю часть стопы.

в) Имитационные упражнения: прыжки через воображаемую или неподвижную скакалку, лежащую на полу.

г) Упражнения на равновесие: стойка на одной ноге, «ласточка», повороты на месте.

– *Базовые упражнения с одной длинной скакалкой*, основной задачей которых, является освоение пространственно-временных отношений со скакалкой как объектом. Применялся метод строго регламентированного упражнения:

а) Пробегание: пробегание под/через медленно вращающуюся или качающуюся скакалку с заданной стороны (вращение скакалки назад относительно пробегающего – от носков через голову к пяткам)

б) Пробегание перепрыгиванием скакалки: пробегание-прыжок через медленно вращающуюся скакалку с заданной стороны (вращение скакалки вперед относительно пробегающего – от пяток через голову к носкам)

в) Прыжки через качающуюся скакалку: с места и с шага разбега.

г) Прыжки через медленно вращающуюся скакалку («шлагбаум»): вход, выполнение 1-2 прыжков на месте, выход.

д) Прыжки в одну вращающуюся скакалку (вторую держат сложенной). Быстрый темп (без подскоков).

– *Специальные упражнения для развития ловкости в условиях Дабл Датч* составляют основной блок, реализующий цель развития специфической ловкости (рисунок 2). Применяется комплекс методов: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

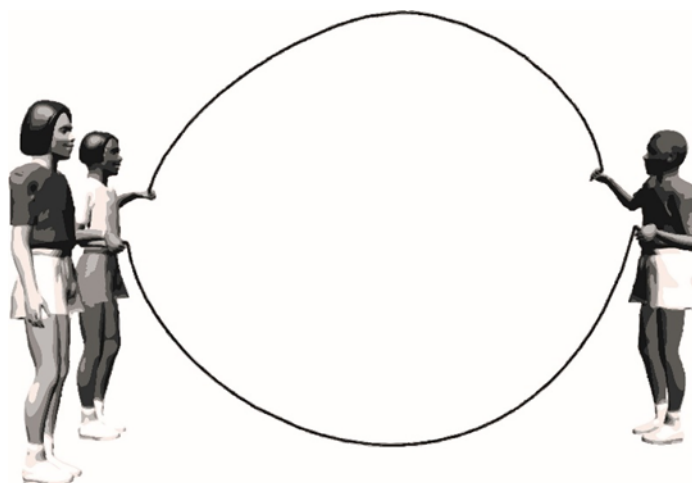


Рисунок 2 – Синхронизация действий прыгающего и вращающих в Дабл Датч

а) Упражнения на синхронизацию: прыжки на месте под счет тренера или ритмичную музыку, прыжки рядом со скакалками, лежащими на полу, имитируя ритм их вращения. Применялся метод строго регламентированного упражнения.

б) Упражнения на точность входа/выхода: вход в зону вращения и прыжки на двух ногах (способ входа из «мертвой» зоны по поднятию руки вращающего), выход из зоны вращающихся скакалок под счет (четный или нечетный). Применялся метод строго регламентированного упражнения.

в) Упражнения на развитие способности к переключению: серии простых прыжков на двух ногах с периодическим изменением по сигналу темпа вращения, комбинации «прыжки на двух ногах – прыжки с

поочередным подниманием коленей (спринт) – прыжки на двух ногах» внутри одного подхода. Применялся метод строго регламентированного упражнения.

г) Упражнения на устойчивость и равновесие: прыжки на одной ноге (4-8 раз) с последующей сменой, прыжки с минимальной амплитудой 1-2 см от пола («частота»), что требует повышенного контроля за телом. Применялся метод строго регламентированного упражнения.

д) Игровые и соревновательные методы: «Кто дольше?» – выполнение максимально длинной серии базовых прыжков без сбоя, «Исполняй команду» – изменение способа прыжка по зрительному или слуховому сигналу тренера внутри серии, «Том и Джери» один убегает, другой догоняет, выполняя восьмерку (обязательным является один прыжок внутри скакалок). Применялись игровые и соревновательные методы.

С целью эффективного овладения различными техническими элементами определены основные методические рекомендации по организации занятий:

– *Этапность обучения.* Структура занятия должна включать обязательную разминку с акцентом на голеностопные, коленные и лучезапястные суставы, основную часть, построенную по принципу «от простого к сложному», и заключительную часть со стретчингом и дыхательными упражнениями [5].

– *Инвентарь и безопасность.* На начальном этапе рекомендуется использовать скакалки из бисера (рисунок 3).

Они менее травмоопасны, хорошо держат форму (меньше путаются) и позволяют лучше видеть траекторию движения. Покрытие – деревянное или специальное спортивное. Обязательна удобная спортивная обувь с амортизацией. Требуется строгое соблюдение медицинских противопоказаний.

– *Индивидуализация.* Учитываются индивидуальные особенности обучаемых (антропометрические данные, уровень координационной подготовленности, уровень физической подготовленности), что может выражаться в изменении темпа вращения, длины скакалок или сложности выполняемых прыжков и вращений [2].

– *Мотивация и эмоциональный фон.* Использование музыкального сопровождения с четким ритмом (90-120 уд./мин), игровых заданий и положительной обратной связи тренера способствует формированию устойчивого интереса [1].

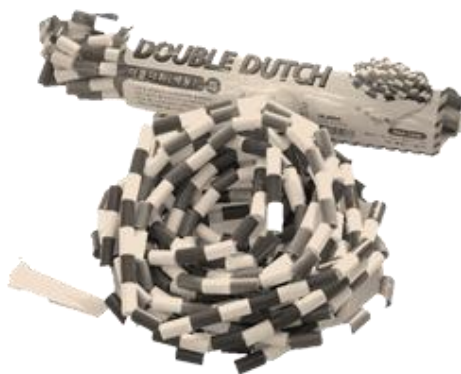


Рисунок 3 – Скакалка из бисера для начального обучения

– *Контроль нагрузки.* Регулярный мониторинг ЧСС (оптимальная зона – 60-70% от ЧСС макс.), самочувствия и техники выполнения упражнений. Тестирование физической готовности (например, степ-тест, тест на гибкость) до начала цикла занятий и в его процессе позволяет объективно оценивать динамику развития не только ловкости, но и общего функционального состояния.

Выводы. Дисциплина (прыжки через две вращающиеся скакалки) Дабл Датч обладает значительным педагогическим потенциалом для

целенаправленного развития ловкости у спортсменов на этапе начальной подготовки. Предложенная система средств, включающая подготовительные, подводящие и специальные упражнения, построена с учетом специфических координационных требований вида спорта и обеспечивает поэтапное формирование сложного двигательного навыка.

Последовательное применение данных методов в рамках структурированных тренировочных занятий, с учетом принципов доступности, безопасности и индивидуального подхода, позволяет не только эффективно развивать координационные способности и ловкость, но и повышать общий уровень физической культуры занимающихся, формируя устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической активностью.

Список литературы:

1. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с. – Текст : непосредственный.
2. Бойко В.В. Материалы учебно-методического пособия по Дабл Датч / В.В. Бойко – Орел: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2023. – 45 с. – Текст : непосредственный.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с. – Текст : непосредственный.
4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. – Текст : непосредственный.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.41

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Луценко Анастасия Сергеевна

Научный руководитель – Дарданова Наталья Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Аннотация: исследуются наиболее важные координационные способности и дается обоснование необходимости их акцентированной тренировки у девочек в спортивной гимнастике на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: координационные способности, начальная подготовка, спортивная гимнастика.

Введение. Координационные способности играют важнейшую роль в таком виде спорта, как спортивная гимнастика. Без должного уровня развития координационных способностей, в этом виде спорта на начальном этапе тренировки, в дальнейшем, даже имея превосходную физическую подготовленность в таких физических качествах, как сила, быстрота, гибкость и выносливость, спортсмены быстро достигнут своего предела. Недостаточное развитие координационных способностей не позволит им усложнять программу, включая более сложные элементы в свои выступления, что приведет к остановке роста их спортивного результата [2].

Задачами исследования выступили:

– Обосновать необходимость акцентированного развития координационных способностей на этапе начальной подготовки у девочек в спортивной гимнастике.

– Определить наиболее значимые координационные способности для тренировки спортивных гимнасток на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования. Главной задачей организации тренировочного процесса является достижение его наибольшей эффективности. При определении конкретных средств и методов тренировки необходимо учитывать естественные физиологические законы, происходящие в организме человека во время его роста и развития.

Бальсевич В.К., изучая движения человека с позиций эволюционного подхода, сформировал закон системно-структурной гетерохронии в развитии движений человека (несовпадение по времени фаз роста анатомических структур и психических функций). Основным смысл этого закона состоит в том, что в человеке от природы заложено определенное «расписание» развития моторики и обеспечивающих ее функционирование морфологических и функциональных систем (рисунок 1).

Методологическим следствием этого закона является необходимость совпадения акцента тренирующего воздействия с естественными ускорениями в развитии отдельных элементов и структур моторики [1].

Возраст девочек на этапе начальной подготовке - 6-9 лет, в этом возрасте, согласно периодам ускоренного развития физических качеств (рисунок 1), начинается ускорение в развитии координации движений. Следовательно, для достижения наибольшей эффективности тренировочного процесса на этапе начальной подготовки девочек в спортивной гимнастике, акцент необходимо делать на тренировку координационных способностей.

Таким образом, развитие координационных способностей у девочек на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике является актуальной и необходимой задачей.

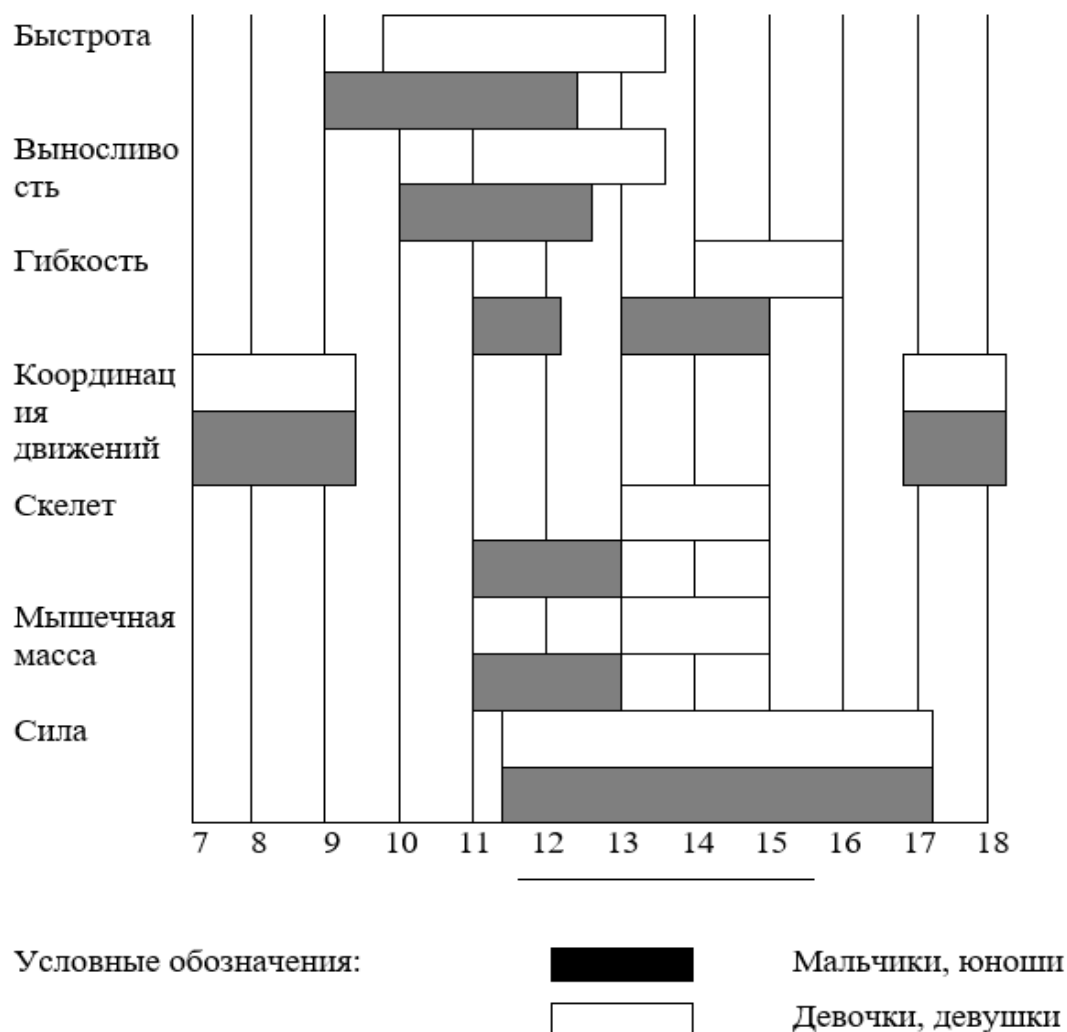


Рисунок 1 – Периоды ускоренного развития основных физических качеств, скелета и мышечной массы школьников (Бальсевич В.К., 1996)

Для определения наиболее важных координационных способностей в тренировке девочек в спортивной гимнастике на начальном этапе подготовки, были опрошены тренеры спортивной школы по спортивной гимнастике г. Смоленска, имеющие первую и высшую категории. Всего было опрошено 9 тренеров.

В анкете, предложенные координационные способности тренеры расставили в порядке их значимости для результата в спортивной гимнастике. Из предложенных координационных способностей, наиболее значимую, тренеры ставили на 1 место, менее значимую, на 2 место, еще

менее значимую на 3 место и так далее. Результаты анкетирования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса тренеров

Место									КС
-	-	4	-	-	1	2	-	11	Установка головы
7	3	3	5	3	2	1	6	4	Вестибулярная устойчивость
3	7	5	4	7	3	3	9	2	Ориентирование в пространстве
6	1	1	3	1	4	7	7	5	Статическое равновесие
5	2	2	2	2	5	6	8	6	Динамическое равновесие
2	8	12	11	8	6	-	3	13	Способность к темпу
1	9	13	6	9	7	-	10	10	Способность к ритму
12	4	8	10	4	8	8	11	3	Способность к перестроению двигательного действия
13	5	9	1	5	9	9	1	1	Способность к согласованности движений
10	6	7	8	6	10	12	4	8	Способность к воспроизведению параметров движения
9	-	9	6	-	-	13	-	7	Способность к произвольному расслаблению мышц
11	7	10	7	7	12	11	5	9	Способность к дифференцированию параметров движения
8	10	11	12	10	11	10	-	-	Способность к точности отмеривания движений
4	-	-	-	-	-	5	2	12	Ориентирование времени

Из таблицы 1 видно, что не всем из предложенных координационных способностей, тренеры определили место по степени значимости, некоторые из них они вычеркивали, считая, что они не играют важной роли на этапе начальной подготовки девочек в спортивной гимнастике.

По результатам опроса тренеров, все наименее значимые координационные способности в дальнейшем анализе не рассматривались. Оставшиеся, мы распределили следующим образом (таблица 2).

Для того, чтобы определить степень значимости оставшихся координационных способностей, мы посчитали среднеарифметическое значение каждой координационной способности и распределили их от наименьшего среднеарифметического значения к наибольшему. Отсюда, можно сделать вывод, что координационные способности с наименьшим

значением ранга (среднеарифметическим значением) наиболее важные для тренировки спортивных гимнасток на этапе начальной подготовки.

Таблица 2 – Структурирование координационных способностей по степени значимости

Ранг	Место									КС
3,78	7	3	3	5	3	2	1	6	4	Вестибулярная устойчивость
3,89	6	1	1	3	1	4	7	7	5	Статическое равновесие
4,22	5	2	2	2	2	5	6	8	6	Динамическое равновесие
4,78	3	7	5	4	7	3	3	9	2	Ориентирование в пространстве
5,89	13	5	9	1	5	9	9	1	1	Способность к согласованности движений
7,56	12	4	8	10	4	8	8	11	3	Способность к перестроению двигательного действия
7,89	10	6	7	8	6	10	12	4	8	Способность к воспроизведению параметров движения
8,78	11	7	10	7	7	12	11	5	9	Способность к дифференцированию параметров движения

Выводы. Исходя из закона системно-структурной гетерохронии в развитии движений человека для достижения наибольшей эффективности тренировочного процесса на этапе начальной подготовки девочек в спортивной гимнастике, акцент целесообразно делать на тренировку координационных способностей.

Наиболее значимыми координационными способностями для тренировки спортивных гимнасток на этапе начальной подготовки являются: вестибулярная устойчивость, равновесие, ориентирование в пространстве, согласованность и точность движений.

Список литературы:

1. Бальсевич, В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – №11. – С. 15-20.
2. Терехина, Р.Н. Сложность соревновательных программ гимнасток / Р.Н. Терехина, Л.В. Бурда-Андрианова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 92-94.

УДК 796.83

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

Сардаров Роман Владиславович

*Научный руководитель- Зеленский Константин Григорьевич, профессор
кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры,
доктор педагогических наук, Ставропольский государственный
педагогический институт, Россия, Ставрополь*

Аннотация. В статье дано определение выносливости, описаны особенности общей и специальной выносливости. Охарактеризована роль специальной и общей выносливости в боксе. Перечислены методы тренировки выносливости для боксеров. Проанализированы методические особенности развития выносливости в боксе.

Ключевые слова: общая выносливость, специальная выносливость, развитие, методы, бокс, боксер, спортсмен.

Введение. Бокс – один из популярных и увлекательных видов спорта, требующий от спортсменов высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности [5]. Развитие выносливости занимает важное место в системе спортивной подготовки боксёров, поскольку именно данный физический компонент во многом определяет устойчивость спортсмена к утомлению и его способность сохранять техническую и тактическую эффективность на протяжении всего поединка.

Исследование имеет теоретико-аналитическую направленность и основано на изучении научно-методической литературы по вопросам развития общей и специальной выносливости в процессе занятий боксом. Были использованы методы анализа, сравнения и обобщения информации.

Результаты исследования. Выносливость – интегральное физическое качество, отражающее способность организма длительное время выполнять работу различного характера без выраженного снижения функциональных возможностей, а также эффективно восстанавливаться после нагрузки [3].

В спортивной тренировке выделяют два вида выносливости:

– общая выносливость. Она характеризует способность человека продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности, вовлекающую значительные мышечные группы. Проявляется при циклических двигательных действиях, таких как бег, ходьба на лыжах или плавание, и играет важную роль в поддержании общего уровня физической работоспособности. Именно данный вид выносливости составляет функциональную основу здоровья сердечно-сосудистой системы и служит базой для развития других физических качеств. В зависимости от характера выполняемых движений общая выносливость может иметь различные проявления, включая статическую, силовую, координационную и скоростно-силовую формы [3].

– специальная выносливость связана со способностью организма эффективно переносить нагрузки, обусловленные требованиями конкретного вида спорта. В отличие от общей, она формируется преимущественно в процессе специализированной тренировочной деятельности и напрямую зависит от структуры соревновательных упражнений. В повседневной двигательной активности данный вид выносливости, как правило, не является определяющим, однако для спортсменов он имеет принципиальное значение, поскольку обеспечивает устойчивость к утомлению в условиях профессиональной деятельности [4].

На выносливость влияют многие факторы. Например, состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, объём циркулирующей крови,

содержание форменных элементов, а также функциональные возможности дыхательной мускулатуры.

Выносливость боксера можно определить как его способность поддерживать высокую эффективность выполнения спортивных задач на протяжении продолжительного времени.

Общая выносливость в боксе формирует базу адаптационных возможностей организма, обеспечивая экономизацию работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Она создаёт предпосылки для эффективного освоения и последующего совершенствования специализированных нагрузок. Недостаточный уровень общей выносливости, как правило, приводит к преждевременному утомлению даже при относительно невысокой интенсивности тренировочной работы, что ограничивает возможности целенаправленного развития специальных физических качеств. Для развития общей выносливости используются разнообразные методы общефизической подготовки, включая бег на дистанции (кроссы), плавание и участие в спортивных играх (речь идет о волейболе, гандболе, баскетболе). При подготовке выносливости в боксе активно применяются интервальные тренировки, в которых высокоинтенсивные упражнения чередуются с периодами отдыха. Помимо этого, значительное внимание уделяется специальным тренировочным упражнениям, таким как ведение свободных и условных боев, работа в парах, а также тренировки на различного рода снарядах, таких как: мешки боксёрские; груши боксёрские; манекены для борьбы, подушки настенные, платформы для пневмогруш, подвесы и крепления для мешков и груш [2].

Специальная выносливость характеризуется адаптивными перестройками организма спортсмена, обусловленными спецификой физической нагрузки, свойственной особенностям соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

В боксе такие перестройки включают:

- повышение резервов мышечного гликогена и кислородных запасов в миоглобине, облегчающие работу мышц;
- увеличение скорости восстановления аденозинтрифосфата в анаэробных условиях за счет креатинфосфата и реакций гликолиза;
- повышение устойчивости центральной нервной системы и сенсорных систем к работе изменяющегося характера и переменной мощности [2].

При этом высокий уровень выносливости позволяет боксеру результативно в высоком темпе вести соревновательный поединок, не снижая эффективности его действий в конце каждого раунда, а также в заключительном раунде боя [1].

Методические особенности развития общей выносливости в боксе предполагают использование средств, направленных на вовлечение крупных мышечных групп и поддержание работы организма в умеренной зоне интенсивности. Важно учитывать возраст, уровень подготовленности и этап спортивной подготовки, поскольку универсальные схемы тренировок не обеспечивают требуемого эффекта [1, 5].

Следовательно, к числу наиболее распространённых средств и методов развития общей выносливости в занятиях боксом относятся:

- продолжительный бег равномерного характера с постепенным увеличением объёма;
- круговые тренировки с использованием общефизических упражнений;
- работа со скакалкой в непрерывном режиме;
- комплексы упражнений с собственным весом, выполняемые в умеренном темпе [2, 5].

Развитие специальной выносливости требует иного методического подхода, поскольку здесь ключевым фактором становится соответствие тренировочных нагрузок соревновательной деятельности. К средствам и

методам, направленным на развитие специальной выносливости боксёров, относятся:

- интервальная работа с ударными сериями на мешках и лапах;
- спарринги с заданными условиями и ограничениями;
- упражнения на «бой с тенью» в ускоренном темпе;
- комбинированные комплексы, включающие силовые и технические элементы.

Отметим, что с методической точки зрения эффективное развитие выносливости в боксе невозможно без систематического контроля. Используются как педагогические наблюдения, так и функциональные показатели, позволяющие оценить степень утомления и адаптации организма. При этом субъективные ощущения спортсмена также могут служить важным источником информации, особенно при индивидуализации тренировочного процесса.

Для успешного развития выносливости в процессе занятий боксом рекомендуется:

- сочетать средства и методы развития общей и специальной выносливости с учётом этапа спортивной подготовки;
- дозировать объём и интенсивность нагрузок, ориентируясь на функциональное состояние спортсмена;
- использовать упражнения, моделирующие структуру соревновательного поединка;
- обеспечивать рациональное соотношение работы и отдыха в тренировочном процессе;
- регулярно проводить педагогический контроль уровня выносливости и признаков утомления.

Выводы. Таким образом, развитие общей и специальной выносливости в процессе занятий боксом представляет собой взаимосвязанный и многоуровневый педагогический процесс, требующий

учёта специфики соревновательной деятельности, этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов; методически обоснованное сочетание общефизических и специализированных средств позволяет обеспечить устойчивость функционального состояния боксёра и создать условия для сохранения высокой эффективности техники и тактики на протяжении всего поединка.

Список литературы:

1. Ахматгатин, А. А. Физическая подготовка в боксе / А. А. Ахматгатин, И. В. Яткин, А. А. Клименко. – Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – 122 с.
2. Гальчук, В. Г. Развитие физических качеств в боксе: выносливость, координация и сила / В. Г. Гальчук, В. В. Шеронов // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 114-8. – С. 16-19.
3. Дулуб, Н. Н. Понятие выносливости как физического качества / Н. Н. Дулуб, А. Н. Изосимов // Мировые научные парадигмы в цифровую эпоху: взгляд в будущее : Материалы VIII Международной научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью "Манускрипт", 2022. – С. 201-205.
4. Еремин, Д. В. Способы повышения общей и специальной выносливости / Д. В. Еремин, В. В. Шеронов // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 115-11. – С. 60-62.
5. Орозбаков, А. Д. Современные методики тренировки выносливости в боксе / А. Д. Орозбаков // Вестник Бишкекского государственного университета. – 2024. – № 2(68). – С. 86-90.

УДК: 796.015

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ-ТАНЦОРОВ 16-17 ЛЕТ

Бакланов Сергей Антонович

Научный руководитель – Маюрова Инна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В данной статье проведен анализ уровня физической и функциональной подготовленности юношей-танцоров, занимающихся в условиях танцевального спортивного клуба. Определены показатели физической и функциональной подготовленности юношей-танцоров 16-17 лет. Представлены выводы о необходимости внедрения в учебно-тренировочный процесс юношей-танцоров 16-17 лет, новых методов и средств, направленных на повышение уровня развития физических качеств.

Ключевые слова: юноши-танцоры, спортсмены, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовленность.

Введение. Современные спортивные балльные танцы характеризуются постоянным усложнением соревновательных программ и резким ростом интенсивности физических нагрузок [1, 4]. В современных условиях этот вид спорта официально признан сложно-координационным спортом, требующим от спортсменов предельной мобилизации всех систем организма в сочетании с технической и физической подготовленностью [5]. Особенно остро вопрос физической подготовленности и функциональных возможностей систем организма стоит перед юношами в возрасте 16–17 лет, поскольку в этот период танцоры переходят в возрастную категорию «Молодежь», а данный этап является переломным в карьере спортсмена [2, 3]. Следует отметить, что при переходе в возрастную категорию

«Молодежь» физические нагрузки на организм спортсменов возрастают многократно, что требует от организма спортсмена повышенной мобилизации функциональных возможностей и проявления максимального уровня развития физических качеств.

Результаты исследования. Целью данного исследования было определение уровня физической и функциональной подготовленности юношей-танцоров 16-17 лет.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: педагогический анализ литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных.

В проведенном исследовании приняли участие 15 юношей-танцоров 16-17 лет, занимающихся на базе ТСК «Дэнс Проджект» в г. Севастополе в октябре-ноябре 2025 года. С целью достижения поставленных целей было проведено исследование уровня физической подготовленности по нормативам, представленным в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», а также тестам, определяющим состояние наиболее необходимых для юношей-танцоров функциональных систем организма. Результаты исследований представлены в таблице 1.

Анализ результатов исследования указывает, что уровень общей физической подготовленности у юношей-танцоров 16-17 лет соответствует среднему уровню в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Так по показателям тестирования, направленного на определение уровня силовых способностей «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» среднегрупповой результат юношей-танцоров составил $9,46 \pm 0,54$ раз, что говорит о том, что норматив, установленный Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт» выполнен,

однако его результат соответствует среднему уровню проявления изометрической силы мышц рук.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности юношей-танцоров 16-17 лет

Юноши-танцоры (n=15)		
Показатели	$\bar{x} \pm m$	Оценка (уровень)
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	$9,46 \pm 0,54$	средний
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	$6,06 \pm 1,06$	выше среднего
Челночный бег 3×10 м, с	$11,4 \pm 0,14$	средний
Бег 3000 м, мин	$15,52 \pm 0,11$	средний
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	$37,15 \pm 3,56$	средний
Прыжок в длину с места, см	$172,9 \pm 9,11$	ниже среднего
Планка, с	$84,01 \pm 5,61$	выше среднего
Y-balance, см	$69,16 \pm 3,21$	средний
Проба Штанге, с	$46,2 \pm 2,08$	ниже нормы
Проба Генчи, с	$32,8 \pm 1,96$	ниже нормы
Проба Яроцкого, с	$44,4 \pm 2,07$	ниже нормы

Анализ результатов исследования указывает, что уровень общей физической подготовленности у юношей-танцоров 16-17 лет соответствует среднему уровню в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Так по показателям тестирования, направленного на определение уровня силовых способностей «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» среднегрупповой результат юношей-танцоров составил $9,46 \pm 0,54$ раз, что говорит о том, что норматив, установленный Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт» выполнен, однако его результат соответствует среднему уровню проявления изометрической силы мышц рук.

При анализе результатов теста «Прыжка в длину с места» были определены среднегрупповые показатели, которые составили $172,9 \pm 9,11$ см, что соответствует уровню проявления скоростно-силовых качеств ниже

среднего.

В тесте на определение уровня общей выносливости «Бег 3000 м, мин» средний результат группы составил $15,52 \pm 0,11$ мин, что говорит о среднем уровне развития данного физического качества в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт» и является недостаточным для демонстрации высоких результатов на танцевальной арене.

Известно, что в танцевальном спорте большое значение имеет проявление специальной выносливости. Для оценки данного качества был использован тест «Планка», по результатам которого можно сделать вывод, что юноши-танцоры владеют достаточным уровнем проявления специальной выносливости и способности к изометрическому скручиванию глубоких мышц.

Анализируя данные теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» можно сделать вывод, что юноши имеют средний уровень развития выносливости и силовых способностей, поскольку среднегрупповые показатели составили $37,15 \pm 3,56$ раз.

При определении уровня координационных способностей использовался сложнокоординационный тест «Челночный бег 3x10 м». Результаты спортсменов составили $11,4 \pm 0,14$ с, что соответствует среднему уровню развития координационных способностей, при этом для танцоров данной квалификации данные показатели являются недостаточными.

Неотъемлемой частью соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных танцах является проявление умения контролировать свое тело и сохранять баланс, при выполнении сложнокоординационных танцевальных связок. При анализе баланса, стабильности и подвижности суставов нижних конечностей у танцоров использовались показатели теста «Y-balance», так выявлено, что в среднем спортсмены в переднем направлении показали результаты,

соответствующие среднему уровню развития координационных способностей и гибкости, и составили $69,16 \pm 3,21$ см.

Данный факт приводит к нарушению техники выполнения танцевальных движений и не позволяет танцорам показать максимальный результат во время соревнований.

При выполнении теста на гибкость «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» были показаны следующие результаты. Так среднегрупповой показатель у танцоров составил $6,06 \pm 1,06$ см, который соответствует уровню выше среднего для данной возрастной группы, но при этом является не достаточным, поскольку техника выполнения танцевальных элементов во многом зависит от подвижности суставов спортсмена.

Таким образом подбор средств для совершенствования скоростно-силовых качеств, улучшения координации и контроля тела танцором, подвижности суставов и выносливости, являются первостепенной задачей в тренировочном процессе спортсменов.

Необходимо отметить, что в результате тестирования наиболее необходимых для юношей-танцоров возможностей функциональных систем организма зафиксированы результаты, которые соответствуют уровню ниже нормы.

Так в показателе задержки дыхания на вдохе средний результат танцоров составил $46,2 \pm 2,08$ с, что говорит о несоответствии физиологической норме для спортсменов данной квалификации.

Средний результат теста «Проба Генчи, с» также не находится в пределах ниже нормы и составляет $32,8 \pm 1,96$ с, что свидетельствует о недостаточной устойчивости организма к кислородной задолженности.

При оценке вестибулярной устойчивости Результат теста на «Проба Яроцкого, с» составляет $44,4 \pm 2,07$ с, что свидетельствует о недостаточном пороге чувствительности вестибулярных анализаторов.

Исследование функциональных возможностей спортсменов свидетельствует о необходимости повышения уровня функциональной подготовленности, поскольку проявление возможностей дыхательной и нервно-мышечной системы напрямую влияет на показатели физической подготовленности и эффективность соревновательной деятельности. Таким образом поиск наиболее эффективных средств и методов для повышения уровня подготовленности спортсменов-танцоров выходит на первый план при планировании тренировочного процесса.

Выводы. Результаты проведенного исследования показывают на недостаточный уровень физической и функциональной подготовленности юношей-танцоров. Недостаточное развитие показателей функциональных систем организма не соответствуют среднестатистическим нормам для данной возрастной группы юношей-танцоров.

Данный факт свидетельствует о необходимости внедрения в учебно-тренировочный процесс новых методов и средств, которые способствовали бы улучшению функционального состояния и физической подготовленности организма спортсменов, а также наиболее эффективному развитию их физических возможностей.

Список литературы:

1. Александрова, В.А. Особенности физической подготовленности высококвалифицированных танцоров в паре / В.А. Александрова // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XV Всероссийской научно-практической конференции. РГУФКСМиТ. – 2015. – С. 5-9.
2. Ли, Ю. Анализ эффективности функционального тренинга в подготовке спортсменов 14-15 лет, специализирующихся на латиноамериканской программе танцевального спорта / Ю. Ли, И.В. Мартыненко, Е.С. Борисенкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2025. – №3. – Т.13.

3. Ронь, И.Н. Совершенствование физической подготовленности спортсменов, занимающихся танцевальным спортом на начальном этапе обучения / И.Н. Ронь, Р.Р. Пашян // Глобальный научный потенциал. – 2024. – № 12-2 (165). – С. 140-142.

4. Симонова, И. А. Совершенствование физической подготовленности юношей и девушек в танцевальном спорте / И. А. Симонова, О. Г. Румба // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 317-322.

5. Чубанов, Д.Е. Уровень технической и физической подготовленности юных танцоров 9–12 лет, специализирующихся в европейской программе бальных танцев с учетом их морфологических характеристик / Д.Е. Чубанов, Е.Н. Крикун, М.Г. Киселева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 394-397.

УДК.159.9:797.12

ОЦЕНКА СТРЕССА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ГРЕБЦОВ- ЛЮБИТЕЛЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОПРОСНИКА RESTQ-SPORT

Мовчанова Марина Дмитриевна

*аспирант, ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный морской
технический университет», г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Аннотация. Автором исследуется уровень стресса и восстановления гребцов-любителей в рамках одного из этапов зимнего сезона Ассоциации любителей гребного спорта по гребле-индор. Применение опросника RESTQ-SPORT позволило отследить динамику значений общего и спортивного стресса и восстановления путем пяти активирований в рамках одного соревновательного этапа сезона по гребле-индор. Полученные данные могут быть индикатором усталости и стресса у гребцов-любителей,

для которых спорт воспринимается как хобби и не является основным занятием, а также не приносит денег. Результаты будут интересны тренерам, работающим с любителями и формирующим экипажи на соревнования по академической гребле [1].

Ключевые слова: спортивная психология, RESTQ-SPORT, стресс, восстановление, гребной спорт, любители.

Введение. Спортивная подготовка включает в себя пять компонентов – физическую, техническую, тактическую, материальную и психологическую. Параллельное развитие всех пяти компонентов при работе со спортсменами зачастую приводит к достижению наилучших результатов. деятельности.

В рамках данного исследования внимание уделяется циклическому виду спорта «гребной спорт» (дисциплина – гребля-индор), особенностью которого является циклическая работа на преодоление заданного расстояния в наикратчайшее время. Пока человек работает на высоком пульсе на протяжении дистанции, достижению максимального результата способствуют не только физические качества и способности, но и психологические. Любительский спорт значительно отличается в области психологии от профессионального спорта. Стремительно развивающаяся Любительская гребная лига в России [5] неоднократно показывала, что занятия академической греблей среди любителей имеют высокий уровень, и это с 2024 года начали признавать даже в Федерации гребного спорта России. Опыт соревновательных сезонов 2024 и 2025 годов по гребле показал, что с повышением уровня физической подготовленности любителей на результат гонки зачастую влияет психологическое состояние экипажей, от которого зависят фальстарт и разложение сил на протяжении дистанции, а также безопасность в лодке (возможность «переворота лодки») [2, 3, 7].

Одним из вариантов оценки состояния спортсмена является анкетирование. Опросник RESTQ-SPORT (Recovery-Stress Questionnaire for Athletes) [6,8] был составлен немецкими психологами Kellman M. и Wolfgang K. в 2001 году [10] и адаптирован для русскоговорящих психологом Ковбас Еленой Юрьевной в 2015 году [4].

Цель исследования – оценить уровень стресса и восстановления гребцов-любителей в рамках второго этапа зимнего сезона Любительской гребной лиги путем применения опросника RESTQ-SPORT.

В статье применялись следующие *методы исследования*: анализ литературных источников в области спортивной психологии; участие в практических занятиях на лекции «Управление стрессом» в рамках Санкт-Петербургского гребного форума в СПбГУТД (06-08 декабря 2025 г.) [9]; личный опыт и практические наблюдения в области стрессоустойчивости гребцов-любителей в рамках летнего сезона АЛГС 2022-2025 годов; применение опросника RESTQ-SPORT для оценки стресса и восстановления; использование математического аппарата Microsoft Excel и построение графиков для наглядного отображения значений; интерпретация и сравнительный анализ полученных результатов.

Из участников рассматриваемых соревнований (дата проведения соревнований – 13 декабря 2025 года) сформировалась рабочая группа из гребцов-любителей (количество респондентов 23 человека). Для отслеживания динамики показателей респондентам предлагалось пройти исследование из пяти опросов: в «спокойное» от соревнований время; за 2-3 дня «до» старта; в день «накануне» старта; в день «после» старта; через 2-3 дня «после» старта.

В первом опросе приняли участие 23 человека, во втором – 17 чел., в третьем – 13 чел., в четвертом – 15 чел., в пятом – 12 чел. В связи с тем, что исследование является качественным, принималось во внимание среднее значение, полученное по анкетам респондентов в рамках этапа

эксперимента. Возраст опрошенных составляет от 20 до 60 лет, что показывает широкий возрастной диапазон гребцов-любителей России. География респондентов-участников любительских гребных клубов: Санкт-Петербург, Москва, Тольятти, Новосибирск, Калуга.

Результаты исследования. Средние значения показателей общего и спортивного стресса, общего и спортивного восстановления по пяти проведенным анкетированиям представлены в таблице 1. Для каждого показателя указана текстовая формулировка с подсчетом среднего значения по пяти этапам эксперимента. Для наглядности и удобства сравнения результаты пяти анкетирований отображены на графиках (рис.1).

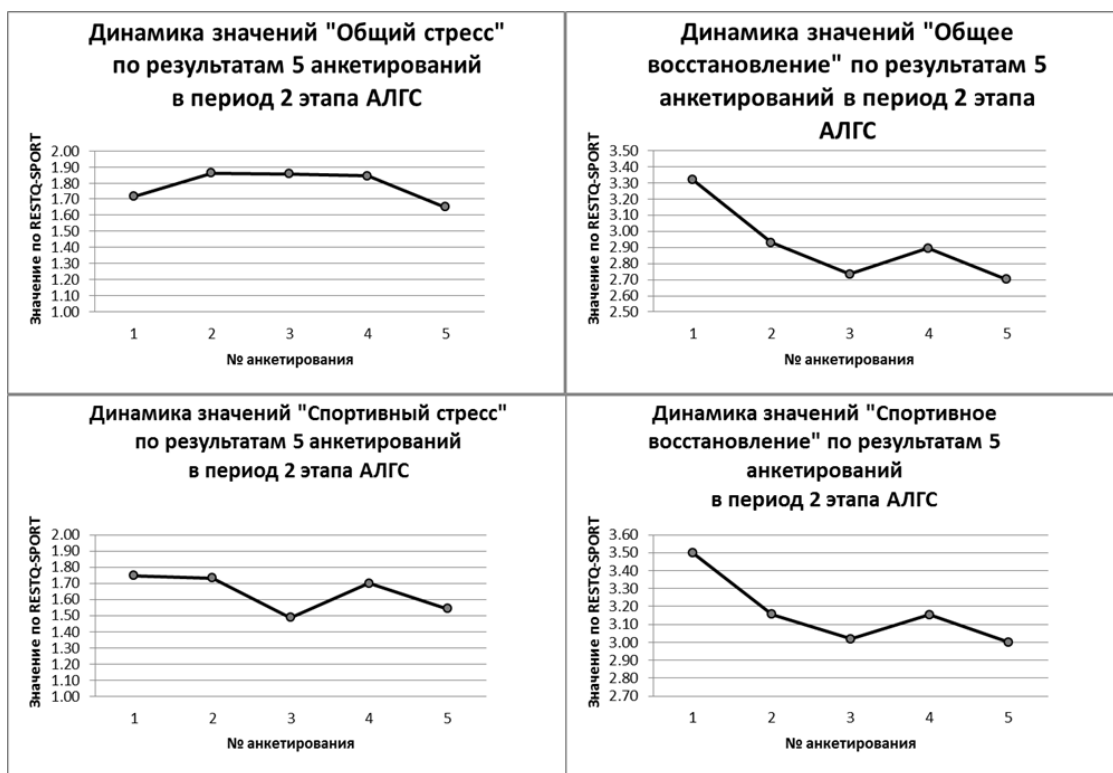


Рисунок 1 – Динамика значений показателей стресса и восстановления

Первый этап исследования. Пятикратное анкетирование во время соревновательного этапа гребцов-любителей позволило выявить следующие особенности (табл.1):

– уровень стресса (как общего, так и спортивного) остается низким на протяжении всего исследования;

- уровень восстановления (как общего, так и спортивного) остается средним на протяжении всего исследования;
- среднее значение показателя «спортивный стресс» по пяти анкетированиям у респондентов в выбранный период ниже среднего значения показателя «общий стресс»;
- средние значения показателя «спортивное восстановление» на всех этапах исследования выше показателя «общее восстановление».

Таблица 2 – Средние значения показателей, определенных по методике RESTQ-SPORT

Показатель	Среднее значение показателя				
	1 этап (n=23)	2 этап (n=17)	3 этап (n=13)	4 этап (n=15)	5 этап (n=12)
Общий стресс	1,72	1,86	1,86	1,85	1,65
	низкий уровень общего стресса ($1,75 \pm 0,11$)				
Спортивный стресс	1,75	1,73	1,49	1,70	1,54
	низкий уровень спортивного стресса ($1,62 \pm 0,13$)				
Общее восстановление	3,32	2,93	2,74	2,90	2,70
	средний уровень общего восстановления ($3,01 \pm 0,31$)				
Спортивное восстановление	3,42	3,16	3,02	3,13	3,00
	средний уровень спортивного восстановления ($3,21 \pm 0,21$)				

Выявленные особенности приводят к заключению: этап спортивных соревнований не критично влияет на показатели стресса у гребцов-любителей. В связи с тем, что этап АЛГС не является зарплатным мероприятием для любителей, и по результатам заездов денежного вознаграждения нет, то уровень спортивного стресса у любителей в день соревнований значительно снижается. Значения спортивного восстановления ожидаемо снижаются в день соревнований, так как вовремя гонки истощаются физические ресурсы организма. Однако, спустя несколько дней после гонки начинается новый период тренировок, которые направлены на подготовку к следующему этапу с другими дистанциями, и показатели спортивного восстановления снижаются.

Второй этап исследования. Анализ представителей гребных клубов России позволил выявить группу респондентов, тренирующихся в одной

команде (5 участников из Санкт-Петербурга). Для сравнения были выбраны шкалы «Эмоциональный стресс» и «Эмоциональное выгорание» (табл.2).

Таблица 2 – Значения показателей по шкалам «Эмоциональный стресс» и «Эмоциональное выгорание»

Параметр	Этап анкетирования	№1		№2		№3		№4		№5	
		Сумма по шкале	Показатель параметра	Сумма по шкале	Показатель параметра	Сумма по шкале	Показатель параметра	Сумма по шкале	Показатель параметра	Сумма по шкале	Показатель параметра
Эмоциональный стресс	первый	8	2	0	0	5	1,25	7	1,75	5	1,25
	второй	11	2,75	4	1	6	1,5	9	2,25	2	0,5
	третий	14	3,5	9	2,25	7	1,75	7	1,75	8	2
	четвертый	4	1	10	2,5	7	1,75	9	2,25	5	1,25
	пятый	5	1,25	15	3,75	6	1,5	9	2,25	5	1,25
Эмоциональное выгорание	первый	5	1,25	4	1	3	0,75	3	0,75	7	1,75
	второй	4	1	3	0,75	6	1,5	4	1	5	1,25
	третий	5	1,25	3	0,75	5	1,25	3	0,75	6	1,5
	четвертый	5	1,25	10	2,5	2	0,5	2	0,5	3	0,75
	пятый	4	1	7	1,75	2	0,5	2	0,5	3	0,75

Полученное значение, как и финальный показатель опросника, отражает степень выраженности параметра: 0-2 балла – низкая степень, 2-4 балла – средняя, 4-6 баллов – высокая. Данные пяти респондентов, представляющих один гребной клуб, собраны в таблице 2 и отображены графически на рисунке 2.

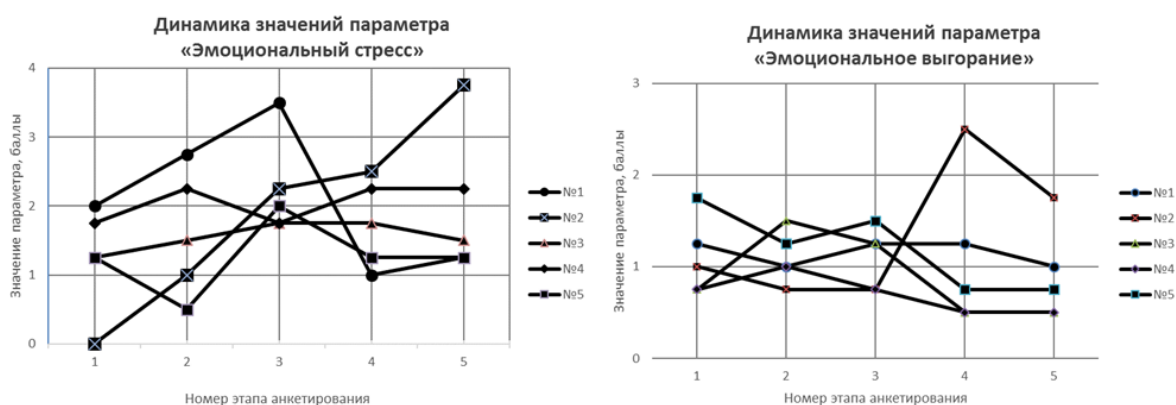


Рисунок 2 – Динамика значений параметров "Эмоциональный стресс" и «Эмоциональное выгорание» для представителей из одного гребного клуба

Показатели эмоционального стресса у респондента №3 не имеют больших отклонений: сумма баллов по шкале от 5 до 7 баллов. Данные сведения очень полезны для тренера, который устанавливает порядок посадки гребцов в экипаже на воде. Достаточно ровный график респондента №3 позволяет рекомендовать данного гребца-любителя на позицию

загребного, который должен вести за собой экипаж и быть спокойным по темпераменту. Также любителю №3 можно доверить старт эстафеты на концептах (гребных тренажерах), так как отсутствие излишней эмоциональности позволит избежать выполнения фальстарта в стрессовый момент на старте.

Значения графика по шкале «Эмоциональное выгорание» различаются не сильно, однако у респондента №2 отмечаются скачки показателя в день после финиша гонки, что вероятнее всего связано с его собственной критикой по отношению к себе или неудовлетворением показанным результатом. Данные этого показателя также важны тренерскому составу для правильного разговора после соревнований.

Выводы. Частые упоминания о стрессе, который вызван интенсивной подготовкой к стартам, перегрузками и перетренировкой, а также о преждевременном «выгорании» подтверждают актуальность работ в области спортивной психологии [3]. Полученные результаты исследования подтверждают, что любители совершенно не похожи на профессиональных спортсменов. Зачастую причина неудач на стартах вовсе не в физической подготовке. Гребля для любителей является хобби, а, следовательно, и местом, где они отдыхают от работы, что напрямую приводит к актуальности создания благоприятной атмосферы для занятий гребным спортом и психологической подготовки гребцов-любителей. Данные, полученные путем эксперимента, могут играть существенную роль в подготовке команд любительских гребных клубов к этапам не только зимнего, но и летнего сезона.

Список литературы:

1. Баранова, М.В. Методика формирования экипажей в гребном спорте на начальном этапе подготовки: диссертация на соискание научной степени канд.пед.наук: специальность 13.00.04 / М.В. Баранова; научный руководитель Л.А. Егоренко; НГУ им. П.Ф.Лесгафта. – СПб, 2016. – 211 с.

2. Енченко, И.В. Влияние выворачивания в академической гребле / И.В.Енченко, М.Д.Мовчанова // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО "Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова". В 2-х частях, Ульяновск, 24 ноября 2022 года / Под редакцией Л.И. Костюниной. – Часть 2. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – С. 54-58..

3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 52 с.

4. Ковбас, Е.Ю. Русская версия опросника RESTQ-SPORT (Kellman, Kallus, 2001 г.) для оценки состояния восстановления у спортсменов / Е. Ю. Ковбас // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2015. – № 2(128). – С. 15-21.

5. Мовчанова, М.Д. Развитие гребного спорта среди любителей в Санкт-Петербурге / М.Д. Мовчанова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием, Казань, 05 апреля 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 553-561.

6. Нагаева, Е.И. Внетренировочное пособие для обучающихся очной формы обучения по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура / Е. И. Нагаева. – Симферополь: ФГАОУ ВО «Крымский Федеральный университет имени В. И. Вернадского. – Симферополь: 2020 – 153 с.

7. Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей / Сост. Ю.Л.Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с., ил.

8. Шалагинов, В.Д. Применение опросника RESTQ-SPORT для пожарно-спасательного спорта / В. Д. Шалагинов, Л. Г. Уляева, Г. Н. Германов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2025. – Т. 5, № 4. – С. 7-12.

9. Управление стрессом и эмоциональным выгоранием в спорте и учебе: лекция в рамках Санкт-Петербургского гребного форума «Будущее в каждом из нас», Санкт-Петербург, 06-08 декабря 2025 г. / Д.В. Шестак. – СПбГУТД.

10. Kellmann, M., Wolfgang K. The recovery-stress questionnaire for athletes: user manualby / M. Kellmann, K. Wolfgang // Human Kinetics Publishers. – 2001. – 214 p.

УДК 796.011.3:616.12-008.331.1

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЛЕЧЕБНАЯ
ГИМНАСТИКА В КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ
ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ (ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ
ДИСТОНИИ) У СТУДЕНТОВ**

Янушевский Андриан Валериевич

Научный руководитель - Канареева Ольга Ивановна, старший преподаватель физической культуры кафедры дисциплин общего профиля, филиал московского государственного университета, г. Севастополь, Россия

Аннотация. В статье систематизированы современные представления о вегетативной дисфункции (вегето-сосудистой дистонии) как функциональном расстройстве автономной регуляции. Рассмотрены этиология, патогенез, классификация и клинические проявления состояния у лиц студенческого возраста. Обосновано применение средств адаптивной физической культуры и лечебной гимнастики как патогенетически

направленного немедикаментозного метода коррекции. Представлены принципы построения занятий и пример комплекса упражнений.

Ключевые слова: вегетативная дисфункция, вегето-сосудистая дистония, автономная нервная система, адаптивная физическая культура, лечебная гимнастика, студенты.

Введение. Вегето-сосудистая дистония (ВСД) – это нарушение работы вегетативной нервной системы, которая в норме отвечает за поддержание постоянства внутренней среды и адаптацию организма к меняющимся условиям: регулирует температуру, давление, частоту сердечных сокращений, обмен веществ [1]. Хотя при ВСД не обнаруживается органической патологии, состояние это проявляется множеством симптомов и заметно снижает адаптационные возможности человека. У студентов проблема стоит особенно остро: психоэмоциональное напряжение, гиподинамия, ненормированный режим дня создают благоприятную почву для развития вегетативных нарушений.

Результаты исследования. Автономная нервная система обеспечивает регуляцию гомеостаза и функционирование внутренних органов. Она представлена симпатическим и парасимпатическим отделами, деятельность которых носит антагонистический характер. Дисбаланс этих отделов лежит в основе синдрома вегетативной дисфункции (ВСД), который включает сосудистую лабильность, нарушения сердечного ритма, нестабильность артериального давления, дыхательные дисфункции и астеноневротические проявления [2].

Среди причин развития ВСД у студентов чаще всего выделяют хронический стресс, недостаток двигательной активности, переутомление, гормональные изменения и нарушения сна. В зависимости от того, активность какого отдела преобладает, формируется клиническая картина. Избыточная симпатическая активность ведет к тахикардии, спазму сосудов

и повышению давления; преобладание парасимпатки — к брадикардии и гипотонии [3, 4].

Вегетативную дисфункцию подразделяют по типу вегетативного тонуса (симпатикотонический, ваготонический, смешанный), по клиническому течению (постоянная и пароксизмальная формы), а также по преобладающему синдрому (кардиальный, гипертензивный, гипотензивный, респираторный, астенический, невротический) [1, 3].

К типичным проявлениям относятся: лабильность артериального давления, тахикардия или брадикардия, головокружение, повышенная утомляемость, нарушения сна, тревожность, гипервентиляционный синдром, ортостатические реакции. В повседневной жизни у студентов это выливается в снижение концентрации внимания, плохую переносимость учебных нагрузок и быструю утомляемость [3].

Учитывая функциональную природу расстройства и ограничения медикаментозной терапии, ключевую роль в коррекции играют немедикаментозные методы. Одним из таких методов является адаптивная физическая культура (АФК), представляющая собой систему средств, направленных на коррекцию функциональных нарушений [2].

Программы адаптивной физической культуры строятся на принципах индивидуализации нагрузки, её постепенного увеличения, умеренной интенсивности, систематичности занятий и обязательного контроля частоты сердечных сокращений и самочувствия.

Выбор конкретных средств АФК зависит от преобладающих нарушений. Аэробные нагрузки (ходьба, плавание, велоэргометрия) показаны при сердечно-сосудистой нестабильности и астении — они тренируют сосудистый тонус и общую выносливость. Дыхательная гимнастика помогает при гипервентиляции и тревожности, нормализуя ритм дыхания. Корректирующие упражнения применяются при нарушениях осанки и мышечном дисбалансе. Релаксационные техники снижают

психоэмоциональное напряжение, а постуральные упражнения (тренировка смены положения тела) необходимы при ортостатических реакциях [2, 4].

Оптимальная интенсивность – 60-70 % от максимальной частоты сердечных сокращений. Продолжительность – 30-40 минут 3-4 раза в неделю.

Лечебная гимнастика направлена на нормализацию сосудистого тонуса и автономной регуляции; её задачами являются снижение симпатической гиперактивации, стабилизация гемодинамики, улучшение дыхательной функции и формирование устойчивых адаптационных реакций. Комплекс включает диафрагмальное дыхание продолжительностью 5–7 минут, плавные наклоны и повороты туловища в медленном темпе, упражнения для плечевого пояса и шейного отдела, растяжение мышц спины и нижних конечностей, а также заключительную релаксацию в положении лёжа в течение 5-10 минут [2].

Темп – медленный, без задержки дыхания. Исключаются статические перегрузки и резкие изменения положения тела, поскольку они могут спровоцировать нежелательные вегетативные реакции.

Выводы. Адаптивная физическая культура и лечебная гимнастика являются эффективными немедикаментозными средствами коррекции вегетативной дисфункции у студентов. Дозированные аэробные, дыхательные и корригирующие упражнения помогают восстановить баланс отделов автономной нервной системы и уменьшить выраженность клинических симптомов. Систематические занятия повышают адаптационные резервы организма и устойчивость к учебным и эмоциональным нагрузкам. Поэтому включение таких методик в образовательный процесс можно рассматривать как перспективное направление профилактики и функциональной коррекции в студенческой среде.

Список литературы:

1. Вейн, А. М. Вегетативные расстройства: клиника, диагностика, лечение / А. М. Вейн // – Москва : МЕДпресс-информ, 2010. – 752 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 528 с.
3. Зароднюк, Г.В. Лечебная физкультура при вегетососудистой дистонии: Программа и методические указания для самостоятельных занятий / Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский Горный университет, 2019. – 23 с.
4. Кузнецова, Л. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Л. В. Кузнецова. – Москва : Академия, 2019. – 256 с.

УДК 797.123:796.012.1-053.6

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ТРЕНИРОВОК СИЛЫ КОРПУСА НА
СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ И МЕТОДЫ ИХ
ПРОВЕДЕНИЯ**

Юань Цяньвэнь

Научный руководитель – Дьякова Елена Юрьевна, доктор медицинских наук, доцент, профессор кафедры спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины, ФГАОУ ВО «Томский государственный университет», г. Томск, Россия

Аннотация. По мере развития гребного спорта научно обоснованные методы тренировки приобретают ключевое значение для повышения уровня спортивного мастерства, особенно на этапе подготовки юных спортсменов. Цель данной статьи – проанализировать влияние тренировки силы корпуса на спортивные результаты юных гребцов и рассмотреть соответствующие методы подготовки. В исследовании использован метод анализа литературных источников. Результаты показывают, что тренировка силы

корпуса оказывает многоплановое положительное влияние на повышение спортивных результатов в гребле: во-первых, помогает спортсменам овладевать специализированной техникой в условиях нестабильности; во-вторых, существенно улучшает координацию движений; в-третьих, эффективно предупреждает типичные спортивные травмы, в частности в области поясницы и спины; в-четвёртых, повышает общий уровень физической подготовленности, позволяя лучше справляться с внезапными ситуациями на воде; в-пятых, усиливает способность спортсмена сохранять устойчивость тела в сложных условиях водной среды. Автор приходит к выводу, что систематическая тренировка силы корпуса у юных гребцов имеет существенное значение для овладения специальной техникой, профилактики спортивных травм и повышения общего уровня спортивных результатов, и её следует целенаправленно и научно обоснованно внедрять на этапе базовой подготовки.

Ключевые слова: тренировка силы корпуса; гребной спорт; юные спортсмены; специализированная техника; двигательная устойчивость.

Введение. С непрерывным развитием олимпийского спорта гребля также находится в процессе постоянного роста, и методики её тренировки постепенно оптимизируются и совершенствуются. В процессе подготовки юных гребцов необходимо учитывать действующие в разных регионах спортивные программы, совершенствовать концепции и методики тренировок, а также разрабатывать более научно обоснованные и рациональные планы тренировок с учётом двигательного потенциала и уровня развития физических качеств подростков, чтобы всесторонне повышать их спортивное мастерство [2].

В упрощённом виде тренировка силы корпуса понимается как комплексная тренировка мышц в области между плечевым поясом и тазом, то есть мышц поясницы, таза и бёдер. Её основная цель заключается в том,

чтобы обеспечить достаточную устойчивость мышц центральной части тела; это позволяет спортсмену во время выполнения движений контролировать положение центра тяжести и более эффективно передавать усилие от верхних конечностей к нижним и наоборот [1]. Тренировка силы корпуса занимает важное место в системе подготовки гребцов, так как способствует развитию различных функциональных возможностей организма и улучшению контроля над силой, поэтому при тренировке юных спортсменов в гребле необходимо уделять особое внимание целенаправленному развитию силы корпуса, чтобы повышать их уровень в данном виде спорта. В этой связи требуется более углублённо изучить роль тренировки силы корпуса в реализации спортивного потенциала в гребле и проанализировать способы повышения её эффективности в тренировочном процессе.

В данном исследовании был использован метод анализа литературных источников. С опорой на базы данных China National Knowledge Infrastructure (CNKI), Wanfang Data, VIP Journals и Web of Science, по ключевым словам, «тренировка силы корпуса», «гребной спорт», «физическая подготовка юных спортсменов» были отобраны, проанализированы и обобщены публикации за последние десять лет, которые послужили теоретической основой и источником практических рекомендаций по тренировочным методикам для настоящей работы.

Результаты исследования. Проведя анализ научно-методической литературы можно выделить следующие направления в тренировке силы мышц корпуса гребцов:

– *Способствует овладению специализированной техникой.* Гребля как водный скоростной вид спорта требует от спортсмена выполнения технических действий в условиях нестабильности и отсутствия фиксированной опоры. Иными словами, в гребле необходимо в течение длительного времени сохранять равновесие и устойчивость тела в

нестабильной среде, одновременно быстро и технически правильно выполняя серию движений, что предъявляет высокие требования к силе мышц центральной части тела. В тренировке силы корпуса используется множество упражнений, выполняемых именно в условиях неустойчивости и без жёсткой опоры, что позволяет эффективно развивать у гребцов способность поддерживать равновесие и стабильность мышц корпуса в соответствии с требованиями специальной техники и тем самым создавать надёжную функциональную базу для тренировочного и соревновательного процесса [2]. К таким упражнениям, в частности, относятся полуприседания на согнутых коленях и упражнения с использованием швейцарского мяча, которые также выполняются в условиях неустойчивой опоры.

– *Способствует повышению координации движений гребцов.*

Тренировка силы корпуса играет важную роль в реализации спортивного потенциала в гребле, содействуя улучшению координации движений у гребцов. Для данного вида спорта важно не только точное выполнение стандартных технических действий, но и сохранение устойчивости движений, что предъявляет повышенные требования к общей и межмышечной координации. Направленная тренировка мышц центральной части тела обеспечивает достаточный уровень силы корпуса; при устойчивой поддержке туловища нагрузка на конечности во время выполнения технических элементов заметно снижается, в результате чего движения в гребле становятся более согласованными, плавными и естественными [3]. Проще говоря, тренировка силы корпуса позволяет гребцам выполнять движения руками и ногами более свободно и эффективно, что делает гребковые движения более гармоничными.

– *Способствует профилактике спортивных травм у гребцов.*

Тренировка силы корпуса в гребле также позволяет эффективно предотвращать спортивные травмы у спортсменов. В гребле особенно часто наблюдаются повреждения поясницы и спины, что в значительной степени

связано с тем, что это дисциплина, требующая высокой выносливости, предполагающая длительное пребывание в положении сидя и многократное выполнение сгибательно-разгибательных движений нижних конечностей и поясничного отдела, что существенно повышает риск травм поясницы. Тренировка силы корпуса способствует заметному укреплению мышц центральной части тела, особенно глубоких малых мышечных групп, которые в процессе гребли обеспечивают дополнительную защиту позвоночника, области поясницы и спины и других ключевых зон, снижая нагрузку на них и тем самым играя важную роль в профилактике спортивных травм [4].

– *Способствует повышению стабильности гребцов.* Выполнение тренировок силы корпуса в гребле также способствует повышению общей стабильности спортсменов. Такие тренировки улучшают баланс, контроль движений и проприоцепцию со стороны нервно-мышечной системы, усиливая силу целевых мышечных групп и устойчивость двигательных действий [5]. Кроме того, поскольку гребля выполняется на водной поверхности, уровень технического мастерства спортсмена неизбежно подвержен влиянию неконтролируемых факторов, таких как скорость ветра и течение; в таких условиях для того, чтобы реализовать свой реальный потенциал, необходимо существенно повысить индивидуальную стабильность, снижая негативное воздействие этих внешних факторов в соревновательной обстановке. В процессе тренировок силы корпуса развитие устойчивости позволяет гребцу даже при нестабильном характере течения воды эффективно противодействовать его колебаниям и при этом сохранять высокий соревновательный уровень [6].

Выводы. В целом тренировка силы корпуса способствует повышению уровня специальной технической подготовки гребцов, улучшению координации движений и устойчивости, а также предотвращению спортивных травм, демонстрируя высокую

эффективность в тренировочном процессе. При организации тренировки силы корпуса у юных гребцов необходимо уделять особое внимание целенаправленному подбору методик, поскольку лишь адекватные по содержанию и структуре тренировочные средства позволяют достичь ожидаемого эффекта; в гребле особенно важно соотносить упражнения с задействованными частями тела и специфическими двигательными задачами, чтобы повышать общий уровень силовой подготовленности и обеспечить реализацию технического потенциала спортсмена в условиях соревнований.

Список литературы:

1. Чжу, Цзяньни Важность тренировки силы корпуса в подготовке юных пловцов и соответствующие меры / Чжу Цзяньни // Спортивная мода. – 2022. – № 4(412). – С. 116-118.
2. Чжан, Линь, Влияние тренировки силы корпуса на уровень выступлений в гребле / Чжан Линь, Сюй Дэнин, Вэнь Аньи // Современные спортивные технологии. – 2020. – Т.10. – №3. – С. 40-42.
3. Сюй, Дэнин Анализ методов аэробной тренировки в подготовке гребцов / Сюй Дэнин, Чжан Линь, Чжао Тинтин // Современные спортивные технологии. – 2020. – Т.10. – №2. – С. 42-44.
4. Ян, Чжифан. Анализ факторов отбора гребцов / Ян Чжифан // Спортивный взгляд. – 2022. – № 6(42). – С. 134-136.
5. Чжу, Шэнгэн, Исследование методов тренировки силы корпуса в условиях нестабильности / Чжу Шэнгэн, Дэн Шаоцзян, Пэй И // Спортивный взгляд. – 2022. – № 8(44). – С. 98-100.
6. Се, Хайдун Влияние тренировки силы корпуса на уровень выступлений в гребле / Се Хайдун // Современные спортивные технологии. – 2020. – Т.10. – №33. – С. 62-63.

УДК: 796,011

ФОРМИРОВАНИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Симанович Наталья Сергеевна

*Научный руководитель – Митусова Елена Дмитриевна
к. п. н., доцент ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный
университет», Московская область, г. Коломна, Россия*

Аннотация. В научно-теоретическом исследовании рассматривается проблема формирования инклюзивной компетентности у студентов, обучающихся по направлениям подготовки в сфере адаптивной физической культуры и спорта. Автором обосновывается актуальность целенаправленной подготовки будущих специалистов к работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, в условиях развития инклюзивного образования и спорта. Выделены ключевые компоненты инклюзивной компетентности (мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностно-технологический, рефлексивный) и предложены направления их формирования в образовательном процессе.

Ключевые слова: инклюзивная компетентность, адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями здоровья, профессиональная подготовка, инклюзивное образование.

Введение. Современная образовательная политика Российской Федерации определяет в качестве приоритетного направления обеспечение равного доступа к качественному образованию и социальной интеграции для всех граждан независимо от состояния их здоровья. Принятие Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, утверждение федеральных государственных образовательных стандартов, а также развитие системы инклюзивного образования

предъявляют новые требования к профессиональной подготовке специалистов, работающих с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ).

Особое место в этой системе занимают специалисты в области адаптивной физической культуры и спорта. Они призваны обеспечивать физическую реабилитацию и социализацию лиц с ОВЗ средствами двигательной активности и создавать условия для их полноценного участия в физкультурно-спортивной деятельности, развития спортивного мастерства, а также формирования инклюзивной среды в образовательных и спортивных организациях. В современной педагогической науке категория «инклюзивная компетентность» рассматривается как интегративное личностно-профессиональное качество специалиста, обеспечивающее способность эффективно осуществлять профессиональную деятельность в условиях инклюзивной образовательной и физкультурно-спортивной среды [1-5].

Цель исследования – формирование ключевых компонентов инклюзивной компетентности направления их формирования в образовательном процессе.

Результаты исследования. Анализ подходов к определению структуры инклюзивной компетентности позволяет выделить в ней следующие взаимосвязанные компоненты:

– *Мотивационно-ценностный компонент* включает систему ценностных ориентаций, профессионально значимых мотивов деятельности, эмпатичное отношение к лицам с ОВЗ, готовность оказывать им помощь и поддержку, а также убежденность в равной ценности всех людей независимо от особенностей их развития.

– *Когнитивный компонент* предполагает наличие системы знаний о психофизических особенностях лиц с различными видами нарушений

(сенсорными, двигательными и др.), о специфике организации занятий адаптивной физической культурой с разными категориями занимающихся.

– *Деятельностно-технологический компонент* отражает владение специальными методами, приемами и технологиями работы с лицами с ОВЗ, умение адаптировать содержание, формы и средства физического воспитания в соответствии с индивидуальными возможностями и потребностями занимающихся, навыки организации инклюзивного взаимодействия в процессе совместной деятельности.

– *Рефлексивный компонент* характеризуется способностью к самоанализу и самооценке профессиональных действий, умением видеть и корректировать собственные профессиональные дефициты, готовностью к постоянному профессиональному саморазвитию и повышению квалификации в области инклюзивной практики [3].

Формирование данных компонентов требует целенаправленной системной работы в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов. При этом традиционные формы обучения должны дополняться активными и интерактивными методами, позволяющими студентам не только усвоить теоретические знания, но и приобрести практический опыт взаимодействия с лицами с ОВЗ, развить необходимые личностные качества.

Эффективность формирования инклюзивной компетентности будущих специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта во многом определяется включением студентов в различные виды практико-ориентированной деятельности на протяжении всего периода обучения [2].

Наиболее продуктивными формами организации образовательного процесса, на наш взгляд, являются:

– *Волонтерская деятельность* на физкультурно-спортивных мероприятиях с участием лиц с ОВЗ. Участие студентов в организации и проведении соревнований, фестивалей адаптивного спорта позволяет им

погрузиться в реальную профессиональную среду, увидеть специфику взаимодействия с людьми, имеющими различные нарушения, и приобрести навыки сопровождения и поддержки.

– *Производственная практика* в образовательных и реабилитационных учреждениях. Прохождение практики в школах, реализующих адаптированные образовательные программы, в центрах социальной реабилитации, спортивных школах адаптивного спорта создаёт условия для непосредственного применения теоретических знаний, формирования профессиональных умений под руководством опытных наставников.

– *Проектная деятельность*, направленная на разработку адаптированных программ и методик. Участие студентов в разработке индивидуальных маршрутов сопровождения лиц с ОВЗ, создании адаптированных программ по видам спорта, проектировании инклюзивной среды способствует развитию аналитических, прогностических и конструктивных умений.

– *Интерактивные формы обучения* (тренинги, деловые игры, кейс-метод). Моделирование профессиональных ситуаций, требующих принятия решений в условиях взаимодействия с лицами с ОВЗ, позволяет студентам развивать коммуникативные навыки, формировать толерантное отношение и готовность к сотрудничеству.

– *Встречи и мастер-классы* с практикующими специалистами. Личное общение с людьми, имеющими опыт успешной социализации и высоких спортивных достижений, оказывает значительное влияние на формирование ценностных ориентаций студентов и разрушение предубеждений.

На педагогическом факультете Государственного социально-гуманитарного университета (г. Коломна) ведётся работа по формированию инклюзивной компетентности будущих специалистов в области физической

культуры и спорта. В рамках изучения дисциплин профессионального цикла студенты знакомятся с особенностями организации занятий с различными категориями лиц с ОВЗ. Особую роль в подготовке играет проектная деятельность. Студентами разрабатываются проекты инклюзивных физкультурно-спортивных мероприятий, адаптированных программ для детей с расстройствами аутистического спектра, методические рекомендации для родителей по организации двигательной активности детей с ОВЗ в домашних условиях. Лучшие проекты реализуются на базе образовательных организаций.

Формирование инклюзивной компетентности будущих специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта является необходимым условием успешной реализации профессиональной деятельности в условиях современной системы образования и спорта высших достижений. На основе проведенного анализа можно сделать следующие выводы.

Выводы. Инклюзивная компетентность представляет собой сложное интегративное качество личности специалиста, включающее мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностно-технологический и рефлексивный компоненты, формирование которых требует системного подхода в процессе профессиональной подготовки.

Эффективность формирования инклюзивной компетентности обеспечивается использованием активных и интерактивных форм обучения, включением студентов в волонтерскую деятельность, проектную работу и реальную профессиональную практику.

Список литературы:

1. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт: учеб. пособие / С. П. Евсеев [и др.]; под ред. С. П. Евсеева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023 – 273 с.
2. Малофеев, Н.Н. Инклюзивное образование в контексте современной социальной политики / Н.Н. Малофеев // Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии. – 2009. – №6. – С. 3-9.

3. Митусова, Е.Д. Комплексная методика физического воспитания студенческой молодежи педагогического Вуза с использованием средств бадминтона и дыхательных практик. / Е.Д. Митусова // Северный регион: наука, образование, культура. – 2025. – Т.26. – №2 – С. 69-76

4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) [Принят Государственной думой 21 декабря 2012 года: Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – М.: – 2012.

5. Хрущев, С.Е., Михайлова С.В. Формирование инклюзивной компетентности будущих педагогов физической культуры / С.Е. Хрущев, С.В. Михайлова // Современные проблемы науки и образования. – 2024. – № 2. – С. 45–51.

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Шаповалов Арсений Игоревич

Научный руководитель- Строшков Валерий Пантелеймонович, кандидат технических наук, доцент, заведующий кафедрой Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» г. Севастополь

Аннотация. Целью данной работы является совершенствование скоростно-силовых способностей пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата, спортивно-функциональный класс S5 средствами отягощения в сухом бассейне и на воде. Эффективность процесса совершенствования скоростно-силовых способностей пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата во многом зависит от технической оснащенности тренировочного процесса. Использование

специальных тренажерных устройств с отягощениями в тренировочном процессе дает возможность повышать уровень силовых способностей и скоростных возможностей. В статье рассматриваются, актуальные на сегодняшний день, подходы к спортивной подготовке пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: поражение опорно-двигательного аппарата, плавание, пловцы, скоростно-силовые способности, средства отягощения.

Введение. В современном мире паравлавание получает все большее развитие и популярность. Происходит существенный подъем спортивных результатов у пловцов, в связи с этим возникает необходимость увеличения требований к уровню подготовленности спортсмена. В практике скоростно-силовой подготовки пловцов наряду с использованием традиционных отягощений и сопротивлений: штанга, гантели, блочные механизмы, преодоление массы собственного тела и сопротивления партнера, стали активно использоваться разнообразные специальные тренажерные устройства [3]. Комплексное применение разных тренажерных устройств и разумное сочетание различных методов и режимов работы лежит в основе результативной системы подготовки пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Результаты исследования. В данном исследовании мы предполагаем, что методика совершенствования скоростно-силовых способностей пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата даст прирост спортивных достижений, при использовании в тренировочном процессе средств с отягощениями. Этого можно достичь несколькими методами: в сухом бассейне работа на специальном пружинно-рычажном тренажере «Мартенса Хюттеля» и Мини Джим, на воде – средствами повышения сопротивления движению - гидротормозы различного вида: тормозной пояс, тормозная футболка, тормозной парашют, троллинговый

поводок для протяжки пловца.

В тренировочном процессе пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата одной из приоритетных задач является развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей, что напрямую оказывает влияние на результаты соревнований. Для этого важно использовать упражнения и режимы работы мышц с тренажерами, которые максимально приближены к специфике техники и времени соревновательной дистанции, что способствует улучшению скоростно-силовых способностей и силовой выносливости в воде [5].

Скоростно-силовые способности совершенствуются путем выполнения упражнений средствами отягощения, которые воздействуют на мышцы, несущие необходимую нагрузку в прохождении дистанций и способствуют совершенствованию двух компонентов: силовых способностей (максимальная и взрывная сила) и скоростных возможностей. Для оценивания силовых способностей и скоростных возможностей пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата можно использовать тесты: дистанция 100 метров кроль на груди и 200 м комплексное плавание.

При отборе средств, специальной физической подготовки руководствуются принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу; амплитуде и направлению движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения и режиму работы мышц [1]. В связи с этим, одно из перспективных направлений развития силовых возможностей пловцов связывают с применением новых технических средств, специальных аппаратов и тренажерных устройств, для работы на суше и в воде [4]. Для сближения силовых и плавательных движений спортсменов подбирают тренировочные упражнения, которые были бы сходны с гребковыми, но при соблюдении основного условия - преодоление повышенного

сопротивления. К тренажерам подобного типа относят: «Биокинетик», «Экзер-Джени», «Мини-Джим», «Наutilus», «Гидроизокинус-1», силовой пружинно-рычажный тренажёр «Мартенса-Хюттеля» [2]. В нашем педагогическом эксперименте в сухом бассейне работа проводилась на силовом пружинно-рычажном тренажере «Мартенса-Хюттеля» - нагрузка для пловцов задается натяжением пружин (резины) и изменением силы относительно оси вращения рычага и многофункциональном тренажере «Мини Джим», который служит для укрепления плечевого пояса и мышц спины. Имитирует гребковые движения разными стилями спортивного плавания.

В результате силовой работы в сухом бассейне, у пловцов значительно возрастает уровень максимальной и взрывной силы, а также степень скоростных возможностей. Активное использование комплексов упражнений со средствами отягощения в сухом бассейне и на воде дает возможность эффективно оптимизировать возрастающий уровень силовых возможностей со всем комплексом других компонентов, обеспечивающих совершенствование скоростно-силовых способностей спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата при прохождении соревновательной дистанции.

Педагогический эксперимент проходил в период с 20.06.2025 года по 19.03.2026 года на базе ГБУ ДО САШ «Центр «Инваспорт», плавательный бассейн Дворца водных видов спорта имени Галины Прозуменщиковой города Севастополя, в нем принимали участие пловцы с поражением опорно-двигательного аппарата, спортивно-функциональный класс S5 в возрасте 18-21 года.

Изучив методику с использованием средств с отягощениями нами были подобраны комплексы упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовки пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата спортивно-функциональный класс в плавании:

«S5/SB5/SM5», учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) функциональная группа II: Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях [6].

На рисунке 1 представлена блоковая система построения тренировочного процесса пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата спортивно-функционального класса S5 в ходе педагогического эксперимента.

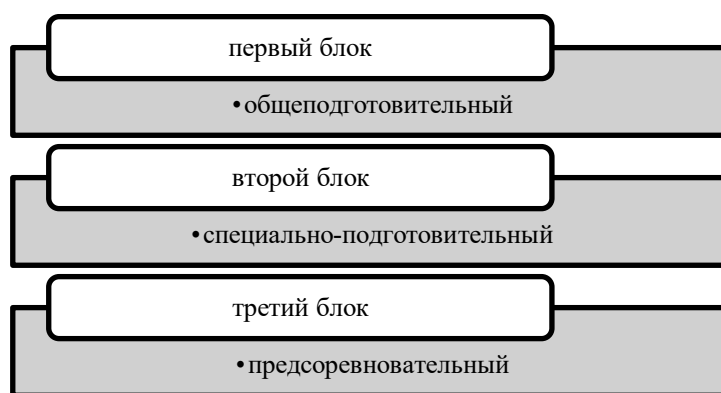


Рисунок 1 – Блоковая система подготовки пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата спортивно-функционального класса S5 в ходе педагогического эксперимента

Первый блок: общеподготовительный, тренировочные занятия: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница. Блок состоит из комплексов упражнений смешанной анаэробно-аэробной направленности, обеспечивающий базовый уровень развития основных физических качеств, необходимых для повышения уровня силовой выносливости в ходе тренировочного процесса. Применение упражнений для улучшения гибкости и подвижности в суставах, повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных

плавательных упражнений. В каждом тренировочном занятии в сухом бассейне проводится работа на развитие специальной силы мышц, выполняющих гребковое движение руками, с использованием тренажерных устройств: пружинно-рычажного тренажера «Мартенса Хюттеля» и многофункционального тренажера «Мини Джим», 2 серии по 12 раз; на воде: работа в тормозном поясе с колобашкой 2 серии, 12x25 метров.

Второй блок: специально-подготовительный, тренировочные занятия: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница. В каждом тренировочном занятии в сухом бассейне проводится работа с использованием тренажерных устройств: пружинно-рычажного тренажера «Мартенса Хюттеля» и многофункционального тренажера «Мини Джим», 2 серии по 15 раз; на воде четная неделя, работа: в тормозном парашюте, кроль на груди (с колобашкой, в трубочке), 1 серия 4x25 метров; в тормозной футболке кроль на груди (с колобашкой), 2 серии, 4x25 метров; на воде нечетная неделя, работа: в тормозной футболке кроль на груди (с колобашкой), 2 серии, 4x25 метров; в троллинговом поводке брасс/кроль на груди (с трубочкой), 1 серия 8x12.5 метров

Третий блок: предсоревновательный, тренировочные занятия: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница. Блок состоит из комплексов упражнений скоростно-силовой направленности, обеспечивающий совершенствование скоростно-силовых способностей, стартовой и финишной скорости, увеличение мощности и эффективности гребковых движений за счёт улучшения мышечной координации. Увеличение объема соревновательных нагрузок посредством специальных упражнений для соревновательных дистанций: 100 метров кроль на груди и 200 метров комплексное плавание. В каждом тренировочном занятии в сухом бассейне проводится работа с использованием тренажерных устройств: пружинно-рычажного тренажера «Мартенса Хюттеля» и многофункционального тренажера «Мини Джим», 2 серии по 15 раз; на воде четная неделя, работа:

в тормозном поясе кроль на груди с максимальной скоростью, 1 серия, 2х25 метров; в тормозной футболке кроль на груди (с колобашкой), 2 серии, 4х25 метров; на воде нечетная неделя, работа: в тормозной футболке кроль на груди (с колобашкой), 2 серии, 4х25 метров.

Ниже в таблицах 1 и 2 представлены результаты контрольных испытаний, в которых приняли участие 5 спортсменов.

Таблица 1 - Результаты контрольных тестирований педагогического эксперимента, дистанция 100 метров кроль на груди (с, мин)

спортсмены	до эксперимента	1 блок	2 блок	3 блок
1	01:49,0	01:48,0	01:43,0	01:39,0
2	01:52,5	01:52,2	01:49,8	01:46,8
3	01:47,2	01:47,5	01:44,1	01:40,3
4	01:58,4	01:56,8	01:53,4	01:51,8
5	02:02,0	02:00,0	01:58,0	01:56,3

Таблица 2 - Результаты контрольных тестирований педагогического эксперимента, 200 метров комплексное плавание (с, мин)

спортсмены	до эксперимента	1 блок	2 блок	3 блок
1	05:28,2	05:27,8	05:26,5	05:18,5
2	05:36,8	05:35,4	05:34,1	05:33,8
3	05:25,1	05:23,1	05:22,1	05:19,2
4	05:39,2	05:38,4	05:37,5	05:33,3
5	05:48,0	05:46,2	05:45,6	05:43,8

По результатам тестирования спортсменов на констатирующем этапе исследования, 100 метров кроль на груди: 60% спортсменов показали норматив II взрослого разряда, 40% спортсменов показали норматив - III взрослого разряда. По результатам тестирования спортсменов на контрольном этапе исследования: 40% спортсменов показали норматив I взрослого разряда, 60% спортсменов показали норматив - II взрослого разряда.

По результатам тестирования спортсменов на констатирующем этапе

исследования, 200 метров комплексное плавание: 80% спортсменов показали норматив III взрослого разряда, 20% спортсменов показали норматив – I юношеского разряда. По результатам тестирования спортсменов на контрольном этапе исследования: 40% спортсменов показали норматив II взрослого разряда, 60% спортсменов показали норматив - III взрослого разряда.

На рисунке 2 представлена динамика прироста результатов на дистанции 100 метров кроль на груди.

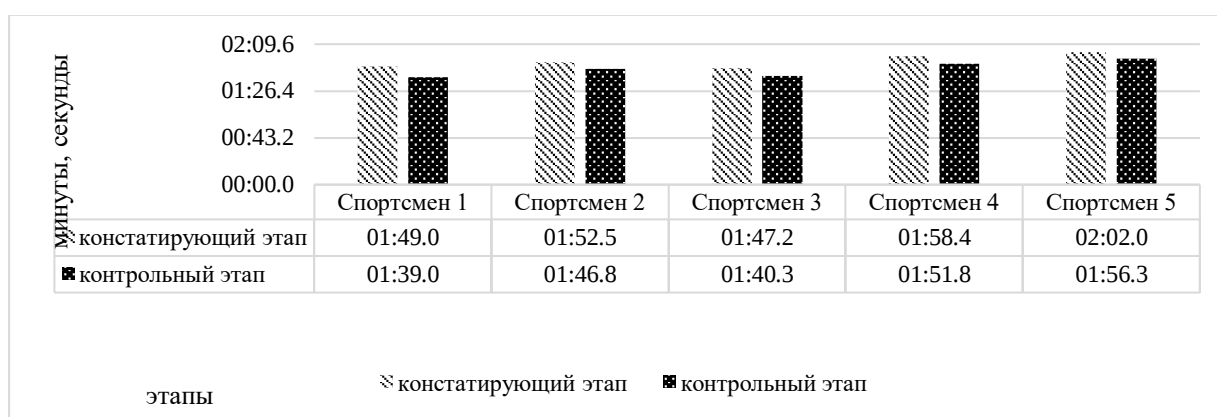


Рисунок 2 - Динамика прироста показателей скоростно-силовой подготовленности в ходе педагогического эксперимента (100 метров кроль на груди)

На рисунке 3 представлена динамика прироста результатов на дистанции 200 метров комплексное плавание.

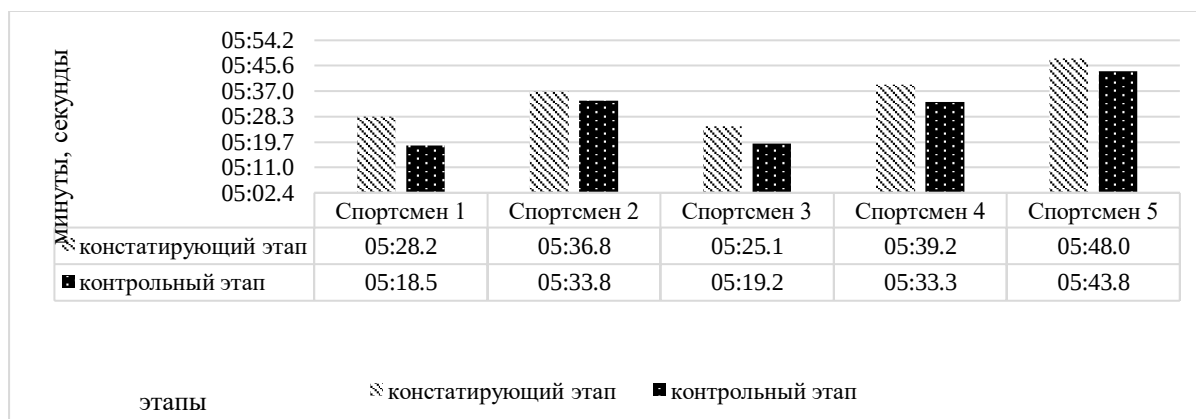


Рисунок 3 - Динамика прироста показателей скоростно-силовой подготовленности в ходе педагогического эксперимента (200 метров комплексное плавание)

Выводы. Из результатов педагогического тестирования видна динамика прироста результатов на дистанциях 100 метров кроль на груди и 200 метров комплексное плавание. Это подтверждает, что комплексы упражнений со средствами отягощения в сухом бассейне и на воде, направленные на совершенствование скоростно-силовых способностей пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата, спортивно-функциональный класс S5 можно применять в тренировочном процессе.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что, используемая в тренировочном процессе методика со средствами отягощения способствует совершенствованию скоростно-силовых способностей пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата, спортивно-функционального класса S5.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Колсанов, А.В. Современные возможности формирования тренировочного процесса паралимпийских видов спорта / А.В. Колсанов, С.С. Чаплыгин, А.В. Захаров, П.А. Кшнякин // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet – 2020. – № 12. – С.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л.П. Матвеев - 4-е изд. - Москва: Спорт-Человек, 2021. - 520 с. – Текст : электронный // электронная библиотека ТюмГУ [сайт]. – URL : <https://library.utmn.ru/doc/info?url=https%3A%2F%2Felanbook.com%2Fbook%2F165158> (дата обращения 20.11.2025).
4. Мосунов, Д.Ф. Методические принципы и алгоритм формирования специфических двигательных умений и навыков паралимпийского пловца: методические рекомендации. / Д.Ф. Мосунов, С.И. Белоусов. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – 44 с.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 720 с.

УДК: 37. 026

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА: ФАКТОРЫ РИСКА И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Ивановская Анастасия Геннадьевна

*Научный руководитель – Лебедева Евгения Геннадьевна, доцент кафедры
социальных и гуманитарных наук, Северо-Западного института
(филиала) Университета имени О.Е. Кутафина,
г. Вологда, Россия*

Аннотация. Статья посвящена исследованию психоэмоционального выгорания у спортсменов подросткового возраста. Обосновывается актуальность данной темы, исследуются факторы риска психоэмоционального выгорания спортсменов – юношей и девушек, а также приводятся методы профилактики данного явления.

Ключевые слова: спортсмены, выгорание, факторы риска, методы профилактики.

Введение. Юношеский спорт является важным аспектом развития физической активности и социализации молодежи. Однако, интенсивная тренировочная нагрузка, высокие ожидания, конкуренция и психологическое напряжение могут привести к выгоранию у юных спортсменов. Выгорание характеризуется физической, эмоциональной и ментальной истощенностью, ухудшением результатов в спорте, а также психологическими проблемами. Задача самих спортсменов, тренера и родителей – не допустить возникновения обозначенной проблемы, предпринять меры по минимизации риска возникновения выгорания.

Результаты исследования. Рассмотрим факторы, приводящие к выгоранию в юношеском спорте. Основываясь на изученной литературе [1,4], можно выделить основные из них:

– Интенсивные тренировочные нагрузки: чрезмерная физическая активность без достаточного времени на восстановление может вызвать усталость и перегрузку у юных спортсменов, что способствует развитию выгорания.

– Высокие ожидания и конкуренция: юные спортсмены могут испытывать давление со стороны тренеров, родителей и самих себя, чтобы достичь высоких результатов. Ожидания успеха и страх провала могут привести к перфекционизму, боязни неудачи и чрезмерной самокритичности.

– Отсутствие поддержки и коммуникации: недостаток эмоциональной поддержки со стороны тренеров, родителей или товарищей по команде может усугубить чувство изоляции и недоверия, что способствует развитию выгорания.

– Недостаток контроля над тренировочным процессом, расписанием и целями. Юные спортсмены часто не имеют достаточного влияния на свой график и задачи, что усиливает чувство контроля и потери индивидуальности.

– Недостаточный отдых и плохой баланс между спортом и другими аспектами жизни: перегрузка тренировками без достаточного времени на отдых и недостаток времени на другие важные аспекты жизни, такие как учеба, семья, друзья и отдых, могут привести к физическому и эмоциональному истощению.

– Низкий уровень самоуправления и ограниченная автономия. Юные спортсмены, лишённые возможности принимать решения относительно своих тренировок, целей и участия в спорте, могут чувствовать себя контролируемыми и потерянными в своей индивидуальности.

– Возрастные особенности. У подростков проблема выгорания может усугубляться нормативными возрастными кризисами, такими как формирование идентичности и стремление к автономии.

– Личностные характеристики. К факторам риска относятся тревожность, самооценка, уровень притязаний, локус контроля, мотивация, эмоциональная нестабильность, низкий уровень толерантности к стрессу.

– Ранняя спортивная специализация. Сосредоточение на одном виде спорта в юном возрасте без разнообразия может привести к потере интереса и энтузиазма, а также увеличить риск выгорания.

С целью диагностики психоэмоционального выгорания необходимо обратить внимание на следующие признаки, которые выделяют авторы Е.А. Пархоменко, А.А. Дубова [4]:

– Физические признаки: хроническая усталость и вялость; частые болезни и травмы; нарушения сна (бессонница или сонливость); головные боли, боли в мышцах и суставах; изменения аппетита.

– Эмоциональные признаки: раздражительность и вспыльчивость; пессимизм и негативные мысли; чувство безнадежности и отчаяния; снижение мотивации и интереса к спорту; тревожность, депрессия, эмоциональная отстранённость.

– Поведенческие признаки: снижение спортивных результатов; частые опоздания или пропуски тренировок; конфликты с тренером, товарищами по команде или родителями; избегание спортивных мероприятий; снижение успеваемости в школе.

В одном из исследований К.В. Оноприенко [3] на выборке гимнастов 16–18 лет было выявлено, что у 76% спортсменов наблюдается уменьшение стремления к достижениям, а у 96% – признаки эмоционального и физического истощения (у 40% — на очень высоком уровне).

Исследование Д.Д. Волосковой [2], проведенное на фигуристах-подростках показало, что ключевыми предикторами выгорания являются

высокий уровень интроецированной мотивации (когда занятия спортом продиктованы внешними требованиями, а не внутренними потребностями) и амотивации (отсутствие внутренней мотивации), а также преобладание невротического перфекционизма.

Чтобы избежать наступления психоэмоционального выгорания у подростков-спортсменов, предлагаем следующую систему мер, которая была разработана на основе обобщения изученных материалов по теме работы (таблица 1).

Таблица 1- Методы профилактики психоэмоционального выгорания у спортсменов-подростков

Направление	Пояснение
1.Рациональное планирование тренировочной нагрузки	
1.1. Учёт потребностей и возможностей подростков	Программы тренировок должны быть адаптированы под индивидуальные особенности, включать достаточное время на отдых и восстановление
1.2. Регулярные периоды отдыха и изменение интенсивности занятий	Это помогает предотвратить переутомление и снижение результативности
1.3. Разнообразие тренировок	Чередование видов спорта, включение творческих элементов, нестандартных заданий и элементов игры может снизить монотонность и повысить интерес к занятиям
1.4. Определение краткосрочных целей	Постановка достижимых целей обеспечивает обратную связь, повышает мотивацию и снижает чувство перегруженности
2.Создание поддерживающей и доверительной среды	
2.1. Открытое общение	Тренеры, родители и товарищи по команде должны создать поддерживающую и доверительную среду, где спортсмены могут свободно выражать свои эмоции, обсуждать проблемы и получать эмоциональную поддержку.
2.2. Вовлечение в планирование тренировочного процесса.	Подростку полезно давать возможность выбирать упражнения, цели и самостоятельно принимать решения на поле
2.3. Поощрение самостоятельности	Поддержка инициативы и автономии может снизить чувство давления и повысить мотивацию
2.4. Создание безопасного пространства в команде	Отношения должны быть основаны на взаимопонимании и поддержке, а не на конкуренции и критике

Продолжение таблицы 1

3. Психологическая поддержка	
3.1. Доступ к психологической помощи	Юные спортсмены должны иметь возможность обращаться к спортивному психологу или психотерапевту для разработки стратегий управления стрессом, тревожностью и перфекционизмом.
3.2. Обучение навыкам саморегуляции	Включает дыхательные техники, медитацию, визуализацию, позитивные установки, управление временем и энергией
3.3. Работа с неудачами	Психолог может помочь переработать негативный опыт, найти в нём ресурс и не допустить разрушения уверенности в себе
3.4. Регулярная диагностика состояния	Проведение опросников по уровню стресса, мотивации и самочувствия помогает вовремя выявить тенденции к выгоранию
4. Баланс между спортом и другими сферами жизни	
4.1. Поощрение баланса	Важно, чтобы подросток имел возможность заниматься другими интересами помимо спорта, проводить время с друзьями и семьёй, уделять время отдыху
4.2. Организация полноценного отдыха и сна	Недостаток сна и питания может усиливать физическое и эмоциональное истощение
4.3. Создание «неспортивного» пространства	Не говорить только о победах и баллах в домашней среде
5. Дополнительные рекомендации	
5.1. Работа с родителями	Родители должны понимать важность не только результатов, но и психологического комфорта ребёнка, поддерживать его интересы вне спорта
5.2. Избегание постоянного стремления к победе	Эти факторы — главные причины перетренированности и выгорания
5.3. Образование и осведомлённость	Тренеры, родители и спортсмены должны быть осведомлены о признаках и последствиях выгорания, чтобы уметь его распознавать и принимать своевременные меры.

Выводы. Выгорание в юношеском спорте является серьёзной проблемой, которая может негативно сказываться на физическом и психологическом благополучии юных спортсменов. Чтобы предотвратить выгорание, необходимо уделять внимание факторам, приводящим к нему, а также реализовывать превентивные меры, включающие создание поддерживающей среды, рациональное планирование тренировочной нагрузки, психологическую поддержку, поощрение баланса и повышение

осведомленности о выгорании. Это поможет создать здоровую и устойчивую среду для развития юных спортсменов и предотвратить негативные последствия выгорания.

Комплексный подход, сочетающий изменения в тренировочном процессе, психологическую поддержку и работу с окружением, помогает снизить риск психоэмоционального выгорания и сохранить мотивацию к спорту.

Список литературы:

1. Берилова, Е.И. Социальное окружение как ресурс преодоления выгорания у спортсменов подросткового возраста/ Е.И.Берилова. – Текст электронный //Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 222–224 – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=77787669> (дата обращения 09.04.2026)
2. Волоскова, Д.Д. Предикторы выгорания у спортсменов – фигуристов в подростковом возрасте/ Д.Д.Волосков. – Текст электронный // Вестник науки. – 2026. Т. 4. – № 1 (94). – С. 838-843 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prediktory-vygoraniya-u-sportsmenov-figuristov-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения 09.04.2026)
3. Оноприенко, К.В. Особенности психологического выгорания у спортсменов подросткового возраста, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта / К.В.Оноприенко. – Текст электронный // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 27. – С. 125-131– URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47484348> (дата обращения 09.04.2026)
4. Пархоменко, Е.А. Особенности сформированности эмоционального выгорания у спортсменов подросткового и юношеского возраста/ Е.А. Пархоменко, А.А. Дубова – Текст электронный // Ресурсы

конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – № 1. – С. 111-112. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44407115> (дата обращения 09.04.2026).

УДК: 796.011.1:373.21

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Лозбенёв Никита Николаевич, Дрофа Виктор Андреевич

*Научный руководитель – Лешкевич Сергей Анатольевич, доцент кафедры
«Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский
государственный университет», г. Севастополь, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается роль адаптивной физической культуры как одного из ключевых средств социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья. Анализируются теоретические основы и практические направления применения адаптивной физической культуры в современном обществе, раскрывается её влияние на формирование коммуникативных навыков, психоэмоциональное состояние и физическое развитие занимающихся. Особое внимание уделяется социализирующей функции двигательной активности и её способности преодолевать барьеры, разделяющие людей с инвалидностью и здоровое население. Приводятся данные научных исследований, подтверждающих эффективность адаптивной физической культуры в процессе включения лиц с ОВЗ в социальную и культурную жизнь. Делается вывод о значимости развития данного направления как условия гуманизации общества и реализации принципов инклюзивности.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, социальная интеграция, инклюзия, лица с ограниченными возможностями здоровья, физическая активность, реабилитация, коммуникативные навыки.

Введение. На современном этапе развития российского общества проблема социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) приобретает особую значимость. По данным Федерального реестра инвалидов, в Российской Федерации насчитывается более 11 миллионов человек, имеющих инвалидность, что составляет около 7,5 % населения страны. Значительная часть этих людей испытывает трудности при включении в различные сферы общественной жизни: образование, трудовую деятельность, культурно-досуговое пространство. Социальная изоляция, обусловленная физическими, психологическими и средовыми барьерами, нередко становится более серьёзным препятствием, чем сами нарушения здоровья. В связи с этим возрастает потребность в поиске эффективных средств, способных не только укреплять физическое состояние, но и создавать условия для полноценного межличностного взаимодействия.

Одним из таких средств выступает адаптивная физическая культура (АФК), которая в последние десятилетия оформилась как самостоятельная научно-педагогическая дисциплина и социальная практика. Её принципиальное отличие от традиционной физической культуры состоит в том, что она ориентирована не только на развитие двигательных качеств, но и на восстановление утраченных социальных связей, формирование активной жизненной позиции и преодоление установок беспомощности.

Цель настоящего исследования заключается в теоретическом обосновании роли адаптивной физической культуры как средства социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья и в выявлении основных механизмов её воздействия на личность занимающегося.

Результаты исследования. Адаптивная физическая культура представляет собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной

среде людей с ограниченными возможностями здоровья. Согласно концепции, разработанной С. П. Евсеевым, АФК объединяет в себе средства физического воспитания, лечебной физической культуры, спорта и рекреации, однако имеет принципиально иную целевую направленность — не достижение спортивного результата, а коррекцию нарушенных функций организма и интеграцию занимающегося в социум [1]. Подобный подход позволяет рассматривать АФК не как узкоспециализированную медицинскую процедуру, а как целостную педагогическую систему, охватывающую все возрастные и нозологические группы.

К категориям людей, для которых предназначена адаптивная физическая культура, традиционно относят лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сенсорными нарушениями (зрения и слуха), интеллектуальными расстройствами, последствиями перенесённых заболеваний центральной нервной системы, а также людей пожилого возраста, утративших часть двигательных возможностей. В рамках АФК принято выделять четыре основных вида: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию и адаптивную физическую реабилитацию. Каждое из этих направлений решает специфические задачи, однако все они объединены общей идеей — содействовать включению человека в активную социальную жизнь через двигательную деятельность.

Влияние систематической физической активности на процесс социализации личности подтверждается многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных авторов. Л. В. Шапкова отмечает, что регулярные занятия физическими упражнениями формируют у лиц с ОВЗ устойчивую внутреннюю мотивацию к преодолению трудностей, развивают волевые качества и закладывают основу для самостоятельного выбора жизненной стратегии [2]. Двигательная деятельность, организованная в групповой форме, создаёт естественную среду общения, в которой

стираются различия между участниками, а взаимодействие строится на принципах партнёрства и взаимопомощи. Именно в условиях совместных тренировок и соревнований формируется чувство принадлежности к коллективу, столь важное для людей, длительное время находившихся в ситуации вынужденной изоляции.

Особую роль адаптивная физическая культура играет в развитии коммуникативных навыков. Многие лица с ограниченными возможностями здоровья испытывают затруднения при установлении и поддержании социальных контактов, что связано как с объективными ограничениями, так и с накопленным опытом неудачного взаимодействия с окружающими. Занятия в группе предполагают постоянный обмен информацией, согласование действий, поддержку и эмоциональный отклик, что способствует расширению коммуникативного репертуара. По данным исследований Н. О. Рубцовой, у занимающихся АФК уже после шести месяцев систематических тренировок наблюдается достоверное снижение уровня социальной тревожности и повышение готовности к вступлению в новые контакты [3]. Это позволяет утверждать, что физическая активность выступает своеобразным мостом, соединяющим внутренний мир личности с окружающей социальной средой.

Не менее значимы психологические и физиологические эффекты занятий адаптивной физической культурой. С физиологической точки зрения, регулярная двигательная активность способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации обменных процессов, укреплению опорно-двигательного аппарата и повышению общей работоспособности организма. У лиц с поражениями центральной нервной системы наблюдается улучшение координации движений и снижение проявлений спастичности. Психологический аспект связан прежде всего с изменением самовосприятия: систематическое преодоление физических нагрузок формирует у занимающегося ощущение

собственной компетентности, повышает самооценку и снижает уровень депрессивных проявлений. Согласно данным А. С. Махова, у участников программ адаптивного спорта показатели субъективного благополучия в среднем на 28–32 % выше, чем у лиц с аналогичными нарушениями, не вовлечённых в систематические занятия [4].

Практическое применение адаптивной физической культуры охватывает различные сферы общественной жизни. В системе образования АФК реализуется в рамках инклюзивных школ и специализированных учреждений, где она выступает обязательным компонентом учебной программы и одновременно средством сплочения детских коллективов. В сфере спорта высших достижений сформировалось мощное паралимпийское движение, объединяющее десятки тысяч спортсменов по всему миру и демонстрирующее обществу подлинные возможности людей с инвалидностью. В рамках Паралимпийских игр в Париже в 2024 году выступили более 4400 атлетов из 168 стран, что свидетельствует о масштабе и общественном признании адаптивного спорта. В области медицинской и социальной реабилитации АФК применяется как составная часть восстановительного лечения после травм, операций и тяжёлых заболеваний, способствуя возвращению человека к активному образу жизни.

Анализ научных публикаций последних лет позволяет говорить о формировании устойчивой исследовательской традиции в области изучения интегративного потенциала адаптивной физической культуры. В работах Ю. А. Брискина и А. В. Передерия обосновывается тезис о том, что участие в адаптивных спортивных мероприятиях способствует не только индивидуальному развитию, но и трансформации общественных установок: окружающие начинают воспринимать людей с инвалидностью как полноценных участников социальных процессов, а не как объект благотворительности [5]. С. И. Изаак рассматривает адаптивную физическую культуру в контексте государственной политики и

подчёркивает, что её развитие является показателем зрелости социального государства и одним из критериев качества жизни населения [6]. Совокупность приведённых данных убедительно свидетельствует, что АФК выполняет одновременно реабилитационную, воспитательную, культурную и социально-преобразующую функции.

Эмпирическим подтверждением рассмотренных теоретических положений служат результаты исследований Н. О. Рубцовой [3] и А. С. Махова [4], в которых анализировалось влияние систематических занятий адаптивной физической культурой на показатели социальной адаптации лиц с ОВЗ. Участники были разделены на экспериментальную группу (ЭГ), занимавшуюся по программе АФК с включением элементов адаптивного спорта, и контрольную группу (КГ) со стандартными оздоровительными мероприятиями; продолжительность наблюдений – шесть месяцев. Применялись стандартные психодиагностические методики: шкала тревожности Спилбергера–Ханина (STAI), шкала социального избегания и дистресса Уотсона–Френда (SADS), шкала удовлетворённости жизнью Э. Динера (SWLS), методика КОС-2 В. В. Сиявского и Б. А. Федоришина и шкала самоуважения М. Розенберга (RSES). Сводные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Динамика показателей социальной адаптации лиц с ОВЗ под влиянием систематических занятий адаптивной физической культурой

Показатель	ЭГ до	ЭГ после	КГ до	КГ после
Личностная тревожность, STAI (баллы)	46,2	38,4	46,0	44,8
Социальное избегание и дистресс, SADS (баллы)	18,4	11,2	18,1	17,3
Удовлетворённость жизнью, SWLS (баллы)	16,5	24,8	16,8	17,9
Коммуникативные склонности, КОС-2 (Кк)	0,35	0,69	0,36	0,41
Самоуважение, RSES (баллы)	22,4	31,5	22,6	24,0

Анализ данных свидетельствует, что у участников экспериментальной группы зафиксированы достоверные позитивные сдвиги по всем показателям ($p < 0,05$): личностная тревожность по STAI снизилась с 46,2 до 38,4 балла (переход из высокой категории в умеренную), социальное избегание (SADS) уменьшилось с 18,4 до 11,2, удовлетворённость жизнью (SWLS) выросла с 16,5 до 24,8, коэффициент коммуникативных склонностей (КОС-2) – с 0,35 до 0,69, самоуважение (RSES) – с 22,4 до 31,5 балла. В контрольной группе изменения статистически незначимы. Результаты согласуются с выводами Н. О. Рубцовой [3] и А. С. Махова [4], что позволяет рассматривать АФК как реально действующий механизм социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Выводы. Проведённый теоретический анализ позволяет сделать следующие выводы. Адаптивная физическая культура представляет собой эффективное и многогранное средство социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья, объединяющее в себе оздоровительный, реабилитационный, воспитательный и коммуникативный потенциал. Систематические занятия способствуют не только укреплению физического здоровья, но и преодолению психологических барьеров, формированию устойчивых социальных связей и развитию навыков, необходимых для полноценной жизни в обществе. Значимость АФК для современного общества определяется её способностью изменять как самого человека с инвалидностью, так и общественное отношение к проблеме инвалидности в целом, способствуя становлению подлинно инклюзивной культуры.

Перспективы развития адаптивной физической культуры в Российской Федерации связаны с дальнейшим расширением сети специализированных учреждений, подготовкой квалифицированных специалистов, разработкой новых научно обоснованных методик и популяризацией адаптивного спорта в средствах массовой информации.

Особого внимания заслуживает вопрос включения АФК в систему школьного и вузовского физического воспитания, что позволит уже на ранних этапах формировать у молодёжи установки на принятие людей с особыми потребностями. Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на разработку индивидуализированных программ, учитывающих специфику различных нозологических групп, и на оценку долгосрочных социальных эффектов систематических занятий.

Список литературы:

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2020. – 216-218 с.
2. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2019. – 108-110 с.
3. Рубцова, Н. О. Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры / Н. О. Рубцова // Адаптивная физическая культура. – 2021. – № 2 (86). – С. 14–18.
4. Махов, А. С. Влияние занятий адаптивным спортом на психоэмоциональное состояние лиц с ограниченными возможностями здоровья / А. С. Махов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 245–249.
5. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт как фактор социальной интеграции / Ю. А. Брискин, А. В. Передерий // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 23–26.
6. Изаак, С. И. Адаптивная физическая культура в системе социальной политики Российской Федерации / С. И. Изаак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 3. – С. 56–59.
7. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учебное пособие / А. А. Дмитриев. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2021. – 176 с.

УДК 796

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОВЗ В ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Пономарёва Елизавета Сергеевна

*Научный руководитель – Лебедева Евгения Геннадьевна, доцент кафедры
социальных и гуманитарных наук Северо – западный институт (филиал)
МГЮА г. Вологда, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается роль адаптивной физической культуры (АФК) в системе социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на примере Вологодской области. Исследуются государственные гарантии и региональные программы поддержки адаптивного спорта для инвалидов. Проведён анализ нормативно-правовой базы, инфраструктурных изменений и кадрового обеспечения сферы АФК. Выявлены проблемы и предложены пути совершенствования региональной политики в данной области.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура (АФК), ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), инклюзия, адаптивный спорт.

Введение. Актуальность исследования обусловлена социальной политикой РФ по интеграции в общество лиц с ОВЗ. Рост числа людей с инвалидностью и внимание государства к инклюзии повышают значимость эффективных механизмов социальной реабилитации. АФК играет ключевую роль в данной сфере, решая не только медицинские, но и социальные задачи: преодоление психологических барьеров, расширение коммуникативных связей, улучшение психоэмоционального состояния, повышение уверенности в себе, а также формировании установки на активную жизнь.

На федеральном уровне создана достаточно развитая нормативно-правовая база, регулирующая отношения в области социальной защиты инвалидов и развития физической культуры. Однако эффективность реализации этих мер во многом зависит от работы на уровне региона. Вологодская область представляет собой пример региона, где вопросы поддержки лиц с ОВЗ занимают заметное место в социальной политике, но при этом сохраняются проблемы, типичные для субъектов РФ.

Результаты исследования. Инвалидность – острая проблема современности. Согласно государственной статистике за 2017 год, каждый двенадцатый гражданин России обладает ограничениями в физических или умственных способностях. Причины инвалидности индивидуальны, но глобальный рост напрямую коррелирует с рядом факторов, включая производственную деятельность, аварийные ситуации, природные катаклизмы, техногенные катастрофы, вооруженные конфликты и экологические вызовы. Подобные неблагоприятные события приводят к временной или необратимой утрате трудоспособности и общего состояния здоровья. Эти обстоятельства существенно снижают качество жизни как в ментальном, так и в физическом аспектах, что обуславливает потребность в реабилитационных и ресоциализационных мероприятиях. АФК способна оказать помощь людям путем трансформации коррекционных задач [2].

АФК – это вид общей физической культуры для лиц с ОВЗ, являющийся эффективным инструментом реабилитации и социальной адаптации инвалидов. Она направлена на формирование жизнеспособности человека за счет предоставления рационального порядка функционирования физико-моторных данных и внутренней силы, их гармонизации с целью наибольшей самореализации в обществе. АФК интегрирует лиц с ОВЗ в социум. Взаимодействие со спортсменами учит принимать поражения и формировать стратегии преодоления трудностей. Компоненты адаптивной физкультуры: адаптивное физ. воспитание;

адаптивная двигательная реакция; адаптивное физ. реабилитация; адаптивное моторное восстановление [1].

Адаптивное физическое воспитание прививает ценности физической активности. Оно учит ценить свое тело, развивать двигательные навыки и понимать важность регулярных тренировок. Формы занятий разнообразны: систематические, эпизодические, индивидуальные, массовые, соревновательные, игровые. Задачей является увеличение двигательной активности, вовлечение в спорт, стимулирование самостоятельности.

Адаптивная двигательная реакция в адаптивной физкультуре удовлетворяет потребности людей с нарушениями здоровья, включая рекреационные, развлекательные, досуговые, гедонистические и коммуникативные аспекты.

Адаптивная физическая реабилитация – в рамках АФК, представляет комплекс мер, направленных на удовлетворение потребностей лиц с нарушениями здоровья в лечении, восстановлении утраченных функций. Адаптивное моторное восстановление как направление АФК, нацелено на возвращение способности к выполнению ранее освоенных движений, нарушенных вследствие патологических состояний, травм, гиподинамического образа жизни или других негативных факторов [3].

Таким образом, каждому из компонентов свойственны собственные функции, задачи, содержание, методы и формы организации. Они являются неотъемлемой частью адаптации людей с ОВЗ к жизни обычного человека.

Адаптационное физическое воспитание вносит важный вклад в формирование поведенческих моделей с упором на развитие терпимости в обществе, что особенно важно для интеграции лиц с приобретенной инвалидностью, приспособлявая к существующим социальным нормам.

Существующие системы государственной помощи не охватывают всех лиц с проблемами здоровья. Это обусловлено комплексом факторов, включая территориальную удаленность, дефицит реабилитационных

учреждений, а также материальные и иные ограничения. Для обеспечения инклюзивного доступа к адаптивной физкультуре целесообразно создание специализированных государственных школ адаптивной физкультуры.

Правовую основу регулирования данной сферы составляют несколько ключевых документов федерального уровня. Прежде всего, это Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», закрепляющий основные гарантии и права лиц с ОВЗ, а также Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», регулирующий вопросы развития адаптивных направлений.

С 1 марта 2025 года вступил в силу приказ Министерства спорта РФ от 7 февраля 2025 г. № 92, утвердивший стандарты предоставления инвалидам услуг по физической реабилитации и абилитации средствами АФК и адаптивного спорта. Стандарты определяют требования к содержанию, объёму, периодичности и качеству предоставления соответствующих услуг, формируя единые подходы к реабилитационной работе на территории всей страны, включая Вологодскую область.

В Вологодской области развитие адаптивного спорта поддерживается на государственном уровне через программы, законы и инициативы. Меры направлены на создание доступной среды, развитие инфраструктуры, подготовку специалистов и проведение мероприятий для людей с ОВЗ.

Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Вологодской области» включает меры по развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ОВЗ, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. В рамках неё: уполномоченный орган способствует интеграции инвалидов в систему спорта через физкультурно-спортивные организации, проводит физкультурные мероприятия с участием людей с ОВЗ, принимаются иные меры по развитию адаптивного спорта.

Закон Вологодской области «О физической культуре и спорте» от 29 сентября 2008 года №1844-ОЗ (с изменениями) закрепляет среди основных задач развитие физической культуры и спорта, включая создание условий для инвалидов. В числе направлений развития указано «развитие физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ОВЗ».

Вологодская область активно развивает проекты по реабилитации людей с ОВЗ. Среди них: «Мы ИПРАВДА в спорте» (с 2024 года) – проект помогает реализовать индивидуальные программы реабилитации и абилитации (ИПРА) для людей с ОВЗ, в том числе участников СВО. Отдел адаптивного спорта (с 2024 года) – создан на базе областного Центра спортивной подготовки. Инклюзивная зона в ФОК «Витязь» (Вологда, январь 2026 года) – открыта благодаря участию в федеральной программе «Новая высота». Зона оснащена специализированным оборудованием для тренировок и реабилитации, способствуя развитию адаптивного спорта.

Несмотря на позитивную динамику, сохраняется ряд системных проблем. Таких как: нехватка кадров, способных работать с людьми с ОВЗ, отсутствие специализированных групп, секций по АФК, что ограничивает вовлеченность инвалидов в занятия спортом. Недостаточный объём финансирования препятствовал развитию инфраструктуры, закупке оборудования, проведению спортивных мероприятий. Также развитию адаптивного спорта в сельской местности препятствовали расстояния между поселениями и центрами, где расположены спортивные объекты.

Эти проблемы характерны для многих регионов России и в целом для сферы адаптивной физической культуры и спорта. Для их решения предлагались меры, такие как усиление государственного финансирования, разработка программ подготовки специалистов, создание ресурсных центров и систем информационной поддержки.

Выводы. Проведённый анализ позволяет сделать вывод о том, что АФК один из ключевых инструментов социальной реабилитации лиц с ОВЗ,

восстанавливающий физические функций, формирующий психологическую устойчивость и повышающий социальную активность.

Правовое регулирование данной сферы, основанное на федеральном и региональном законодательстве, создает необходимые условия для развития адаптивного спорта. Введение единых стандартов оказания услуг в сфере физической реабилитации и абилитации с 2025 года свидетельствует о стремлении государства к систематизации и повышению качества оказываемой помощи. На региональном уровне, в частности в Вологодской области, реализуется комплекс мер, направленных на развитие инфраструктуры и расширение доступности занятий для лиц с ОВЗ.

Можно констатировать, что АФК обладает значительным потенциалом в системе социальной реабилитации, а её дальнейшее развитие должно стать одним из приоритетных направлений государственной социальной политики для формирования инклюзивного общества.

Список литературы:

1. Литвина, Г.А. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации / Г.А. Литвина, В.Е. Кульчицкий, А.В. Агеев. – Текст: электронный // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – №3 (58). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-fizicheskoy-reabilitatsii-i-sotsialnoy-adaptatsii/viewer> (дата обращения 14.04.2026)
2. Дадашева, Ф. Ш. Адаптивная физическая культура как способ социализации для лиц с ограниченными возможностями здоровья / Ф. Ш. Дадашева, Р. А. Малышев. – Текст: электронный // Наука-2020. – 2022. – №4 (58). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sposob-sotsializatsii-dlya-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya/viewer> (дата обращения 14.04.2026).

3. Митрохин, Е. А. Адаптивная физическая культура и спорт / Е. А. Митрохин, А. А. Антонов. – Текст: электронный // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2019. – Т. 5. – С. 251-255. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-sport/viewer> (дата обращения 14.04.2026)

УДК: 34:796

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ АНТИДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Алембаева Алёна Геннадьевна

*Научный руководитель – Лебедева Евгения Геннадьевна, доцент кафедры
социальных и гуманитарных наук Северо-Западного института (филиала)
Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), доцент
г. Вологда, Россия*

Аннотация. В статье анализируются международные нормы в сфере антидопингового контроля, на примере Всемирного антидопингового кодекса и Конвенции ЮНЕСКО 2005 года. Рассматривается и анализируется система санкций за употребление запрещенных субстанций, а также проблемы внедрения данных норм в российское законодательство. Отмечается смягченная уголовная ответственность в РФ и низкая эффективность санкций. Вносятся предложения по совершенствованию российского законодательства: ужесточение уголовной ответственности, ужесточение санкций.

Ключевые слова: Антидопинговый контроль, запрещенные субстанции, национальное законодательство, Всемирный антидопинговый кодекс, спорт высших достижений.

Введение. Современный спорт высших достижений находится под пристальным вниманием общества, а его результаты во многом определяют

престиж страны на международной арене. Вместе с ростом конкуренции и коммерциализации спорт сталкивается с одной из наиболее масштабных проблем – повсеместное использование допинга (запрещенные субстанции и методы, искусственно помогающие повысить спортивные достижения). Актуальность исследования обусловлена масштабностью проблемы: случаи выявления допинга у спортсменов на международной арене приводят к их дисквалификации, понижению рейтинга страны, а также к другим санкциям со стороны международных спортивных ассоциаций (МОК и т.д.). Также использование запрещенных субстанций может привести к ухудшению состояния здоровья спортсмена, подрыву принципа честной спортивной борьбы и доверия к результатам. Целью настоящего исследования является комплексный анализ нормативно-правовой базы в сфере антидопингового контроля, а также предложения по их совершенствованию.

Результаты исследования. Ключевую роль в глобальной системе антидопингового контроля играет Всемирное антидопинговое агентство (далее – ВАДА), созданная в 1999 году по инициативе Международного олимпийского комитета (далее – МОК). Основная цель организации заключается в разработке, гармонизации и координации антидопинговых правил и политики во всех видах спорта и странах. Основным документом, на основе которого действует ВАДА и который регулирует всемирные стандарты допинг-контроля, является Всемирный антидопинговый кодекс (далее – ВАК), принятый в 2003 году (последняя редакция – 2021 года). Целью данного Кодекса является: обеспечение честных и добросовестных спортивных соревнований.

Для достижения вышеуказанных целей, Кодекс вводит унифицированную систему правил, санкций и процедур, которая позволяет минимизировать случаи использования допинга.

Согласно ст. 1 Всемирного антидопингового кодекса, «допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений

антидопинговых правил, приведенных в статьях 2.1-2.11 настоящего Кодекса». Согласно ВАК, допинг – это не само запрещенное вещество, которое используют спортсмены, а скорее совокупность действий лиц, которые направлены на улучшение своего спортивного результата незаконными способами [1]. Такое определение позволяет охватить все формы недобросовестного поведения в спорте и обеспечивает единообразное применение санкций. ВАК устанавливает не только четкий перечень санкций, но и дифференцированную шкалу дисквалификации, которая основывается на характере деяния, степени вины, а также статусе спортсмена (любитель, профессиональный спортсмен, защищенное лицо). Частичная градация дисквалификации будет рассмотрена в таблице 1.

Таблица 1 – Градация дисквалификации (частичная)

Нарушение (статья ВАК)	Срок дисквалификации	Примечание
Ст.2.1., ст.2.2., ст.2.6. (наличие, использование или обладание запрещенной субстанции)	Общий срок – 4 года	Если спортсмен докажет непреднамеренность использования запрещенных субстанций – срок дисквалификации 2 года
Ст. 2.3. (уклонение от сдачи пробы, отказ)	Общий срок – 4 года	При непреднамеренной неявке – 2 года; Для защищенного лица / спортсмена-любителя – максимум – 2 года / минимум – предупреждение
Ст.2.11. (воспрепятствование расследования или преследования осведомителя)	От 2 лет до пожизненного	В зависимости от серьезности нарушения

Проведенный анализ таблицы 1 позволяет сделать вывод о том, что предусмотренная градация учитывает несколько факторов: 1) учитывает умышленное или неумышленное использование запрещенных субстанций, за непредумышленное предусмотрены смягченные обстоятельства; 2)

учитывается статус нарушителя, так называемых защищенных лиц (несовершеннолетние, спортсмены-любители) санкции также смягчаются; 3) допускает пожизненную дисквалификацию при совершении наиболее серьезных правонарушений. Помимо ВАК также ключевым международным нормативно-правовым актом является Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (2005) – международный многосторонний договор, принятый государствами на уровне ООН. Целью данной конвенции является содействие предотвращению использования допинга в спорте и борьбе с ним. Конвенция ЮНЕСКО обязывает страны, в том числе и Россию, принимать меры на национальном уровне: ограничивать спортсменов, которые принимали допинг, введение ограничений на производство и продажу запрещенных субстанций, признавать аккредитированные антидопинговые лаборатории. Данная конвенция имеет большое значение не только для спортивных федераций, но и для государств, что помогает обеспечить правовой контроль, который выражается в введении санкций, административной ответственности и взаимного признания решений антидопинговых органов [2]. Таким образом, Конвенция ЮНЕСКО и ВАК формируют общепринятую правовую базу, тем самым обеспечивая единый аппарат борьбы с допингом.

Российская Федерация, ратифицировав Конвенцию в 2006 году, приняла на себя обязательство по введению норм в национальное законодательство. Основным актом является Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 28.11.2025) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ст. 26 Закона устанавливает антидопинговые требования: запрет на использования запрещенных субстанций и методов; соблюдение порядка прохождения контроля; недопустимость воспрепятствованию допинг-контролю [3].

Кодекс об административных правонарушениях в ст. 6.18 устанавливает административную ответственность: штраф – умышленное

использование/попытка использования запрещенных веществ и методов – от 30 000 рублей до 50 000 рублей; за распространение запрещенных субстанций – от 40 000 рублей до 80 000 рублей [4]. В отличие от административной ответственности, уголовная ответственность, предусмотренная ст. 230.1 и ст. 230.2 УК РФ на практике малоэффективна. Несмотря на устойчивость международно-правовых норм и российского законодательства, можно выделить ключевую проблему:

Как отмечают К.В. Питулько, А.А. Сергеева и М.А. Горбатова, основной проблемой является низкая эффективность санкций при формальном наличии уголовной ответственности [5]. Соотношение количества выявленных правонарушений и фактов привлечения к ответственности по ст. 230.1 и ст. 230.2 УК РФ, как подчеркивают авторы, в первый год составило 1:60, однако первый приговор был вынесен только через 4 года после введения в действие данной нормы. Это свидетельствует о том, что уголовно-правовые санкции долгое время остаются практически малоэффективным механизмом.

На основе проведенного анализа предлагается следующие изменения:

- предлагается ужесточение уголовной ответственности за систематическое использование допинга, без медицинских показаний, а также дополнив статьи УК РФ санкцией в виде лишения свободы до 4 лет;
- необходимо ужесточение административной ответственности для спортсменов-профессионалов – до 500 000 рублей, а для тренеров – до 1 млн рублей;
- создать единую международную базу дисквалифицированных с прямым доступом для национальных антидопинговых организаций и таможенных служб.

Выводы. Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что международно-правовые нормы создали унифицированную систему для борьбы с применением допинга, однако

существует проблема, связанная с их имплементацией в российское законодательство. Выявленные проблемы (смягченная уголовная ответственность и неэффективность штрафов) способствуют снижению эффективности борьбы с применением запрещенных субстанций и методов. Предложенные изменения в законодательство (ужесточение уголовной ответственности и штрафов, создание единой базы) способны повысить эффективность антидопинговой политики в России.

Список литературы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс от 2003 года (в ред. 01.01.2021). – Текст: электронный. // РУСАДА: [сайт]. – URL: <https://rusada.ru/about/documents/wada-code-and-other-international-standards/> (дата обращения: 04.04.2026).
2. Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте от 2005 года – Текст: электронный. // ООН: [сайт]. – URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/doping_in_sport.shtml (дата обращения: 04.04.2026).
3. О физической культуре и спорте в РФ: Федеральный закон №329-ФЗ от 04.12.2007 (ред. от 28.11.2025) [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]. – Собрание Законодательства Российской Федерации, 2007. – №50. – Ст. 6242.
4. Кодекс об административных правонарушениях от 30.12.2001 №195-ФЗ (в ред. от 23.03.2026) // Собрание Законодательства Российской Федерации. – 2002. – №1. – Ст. 1.
5. Питулько, К.В. Правовые проблемы противодействия использованию в спорте запрещенных субстанций и методов / К.В. Питулько, А.А. Сергеева, М.А. Горбатова // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – №S1. – С.130-135.

УДК 796.332.2

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 13–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

Жиздюк Кирилл Кириллович

Научный руководитель – Строшков Валерий Пантелеймонович, кандидат технических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития скоростно-силовых способностей у юношей 13–14 лет в процессе занятий тхэквондо. Обоснована актуальность учета возрастных физиологических особенностей подростков при построении тренировочного процесса. Представлены результаты педагогического эксперимента, подтверждающие эффективность авторской методики, включающей плиометрические упражнения и задания сопряженного действия. Выявлено, что комплексное применение специализированных средств способствует достоверному улучшению показателей физической подготовленности.

Ключевые слова: тхэквондо, скоростно-силовые способности, юноши 13–14 лет, педагогический эксперимент, физическая подготовка, плиометрика.

Введение. Современный спорт всё настойчивее диктует требования к физической подготовке атлетов – прежде всего в тех дисциплинах, где результат определяется кратковременными, но предельными по мощности двигательными усилиями. Тхэквондо как олимпийское единоборство принадлежит именно к этой категории: способность спортсмена наносить удары и перемещаться с высокой скоростью при достаточном силовом обеспечении во многом решает исход соревновательного противостояния

[1]. Скоростно-силовые способности при таких условиях выступают одним из ключевых физических качеств, от которых зависит эффективность технико-тактических действий в условиях соревнований [6]. В отечественной теории и методике физической культуры данное качество трактуется как способность человека развивать максимальное усилие за минимально возможный промежуток времени [5].

На практике тренировки подростков 13–14 лет в тхэквондо часто строятся без учета того, как устроен их организм в этом возрасте, и без понимания особенностей техники единоборства. Хотя именно 13–14 лет – это наиболее подходящий («чувствительный») период для развития скорости и силы. Это время занимает особое место в долгосрочной подготовке спортсмена [3].

Проблема в следующем: потребность в грамотной и безопасной работе над скоростью и силой в этом возрасте есть, а вот в спортивных школах – нет проверенных методик. Тех, которые бы одновременно учитывали и возрастные особенности подростков, и требования именно тхэквондо.

Цель данного исследования – разработать комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей и экспериментально проверить их эффективность с учетом физиологических особенностей организма юношей 13–14 лет занимающихся тхэквондо.

Результаты исследования. Возрастные и физиологические особенности юношей 13–14 лет составляют необходимую отправную точку при решении задач спортивной подготовки. Подростковый период относится к числу наиболее динамичных фаз онтогенеза: организм претерпевает интенсивные морфофункциональные перестройки, затрагивающие одновременно несколько систем [2]. Скелет в этом возрасте растёт ускоренными темпами, тогда как мышечная и связочная системы не успевают за костным ростом, что порождает временную диспропорцию

телосложения и ухудшение координации движений. Описанное явление обозначается в литературе как «пубертатная неуклюжесть» и ставит перед тренером специфическую задачу: при подборе средств и методов тренировки необходимо учитывать эту физиологическую нестабильность [4].

На фоне относительной уязвимости костно-мышечной системы данный возрастной период создаёт благоприятные условия для целенаправленного развития физических качеств. Рост мышечной массы и совершенствование нервно-мышечной координации делают 13–14 лет сенситивным периодом применительно к скоростно-силовым способностям. Общая выносливость в те же годы прогрессирует заметно медленнее, что определяет расстановку приоритетов: в тренировочной работе предпочтительнее делать ставку на интенсивность, быстроту движений и точность их выполнения, а не на суммарный объём нагрузки. Существенную роль играет и то обстоятельство, что именно в 13–14 лет индивидуальные различия в темпах биологического созревания достигают наибольшей выраженности, – это обязывает педагога варьировать дозирование нагрузок в зависимости от реального уровня зрелости каждого занимающегося [7].

Педагогическое исследование, направленное на проверку эффективности адаптированной методики, проводилось на базе севастопольского спортивного клуба «Тэгук». Две группы юношей 13–14 лет – экспериментальная и контрольная, по 10 человек в каждой – были сформированы с учётом сопоставимого исходного уровня подготовленности. Оценка скоростно-силовых способностей строилась на стандартном комплексе физических тестов, предусмотренном Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»: в него входили бег на 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, число ударов «долио чаги» за 10 секунд, а также поднимание

туловища за 1 минуту.

Тренировочный процесс в контрольной группе осуществлялся по стандартной методике, без каких-либо авторских модификаций. Экспериментальная группа занималась иначе: к основной программе добавлялась методика, разработанная автором исследования. В её состав входили упражнения сопряжённого действия и плиометрические комплексы, скоростные ударные задания с применением лап и специализированных тренажёров, а также прыжковые упражнения, подобранные с учётом возрастных и функциональных характеристик спортсменов 13–14 лет. При составлении программы специальной физической подготовки для экспериментальной группы за основу брались актуальные научные данные о закономерностях формирования скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных боксёров.

По истечении 4-х месяцев проводилось контрольное тестирование, которое определило, что разработанные комплексы упражнений позволили улучшить показатели развития скоростно-силовой подготовленности. Определено, что в экспериментальной группе улучшения были по всем показателям быстроты и силы. Показатель в беге на 30 метров в экспериментальной группе улучшился на 5%, Результат челночного бега «3X10м» улучшился на 27%. Количество ударов в тесте «долио чаги» за 10 секунд выросло с 17 до 20. Показатели силы мышц туловища в тесте «Подъём туловища за минуту» (пресс) увеличился на 20%.

В контрольной же группе, где тренировочный процесс осуществлялся по стандартной программе результат был значительно хуже: из пяти тестов заметно улучшились показатели в тесте «Челночный без 3X10 м».

Сопоставление результатов развития скоростно-силовых способностей в двух группах позволяет утверждать, что соединение и рациональное распределение физической нагрузки при развитии скоростно-силовых способностей обеспечивает стабильное повышение уровня

физической подготовленности, что очень важно в пубертатный период. Так как именно данные качества необходимы для прочного освоения в будущем более сложных технико-тактических элементов в тхэквондо.

Выводы. Сопоставление результатов развития скоростно-силовых способностей в двух группах позволяет утверждать, что соединение и рациональное распределение физической нагрузки при развитии скоростно-силовых способностей обеспечивает стабильное повышение уровня физической подготовленности, что очень важно в пубертатный период. Так как именно данные качества необходимы для прочного освоения в будущем более сложных технико-тактических элементов в тхэквондо.

Проведённое исследование подтверждает, что в программе повышения уровня скоростно-силовых способностей необходимо сочетание прыжковых упражнений, специальных заданий и серий ударов. В результате внедрения такой методики у спортсменов показатели росли быстрее, чем у тех, кто занимался по традиционной методике подготовки.

Данные, представленные в рамках данной статьи, могут быть использованы в работе тренерами в спортивных организациях.

Список литературы:

1. Передельский, А. А. Тхэквондо: теория, методика, технология : учебное пособие / А. А. Передельский, А. Ю. Горбачева, Е. В. Румянцева [и др.]. – Москва : Мир науки, 2020. – 180 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
3. Симаков, А. М. Возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов-единоборцев / А. М. Симаков, Е. А. Симакова // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 2. – С. 33–37.
4. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – Москва : Академия, 2013. – 432 с.
5. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных

спортсменов / М. Я. Набатникова. – Москва : Физкультура и спорт, 2016. – 279 с.

6. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – Москва : Физкультура и спорт, 2009. – 280 с.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – Москва : Академия, 2018. – 494 с.

УДК 796.332

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БОКСА

Манацкова Алина Юрьевна

Научный руководитель – Зверева Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В боксе, как и любом сложнокоординационном виде спорта ключевое значение приобретает уровень развития комплекса физических качеств, среди которых ключевое значение играют скоростно-силовые способности, непосредственно определяющие мощность и резкость ударных действий, быстроту защитных передвижений и общую взрывную работоспособность в поединке. В статье была апробированна методика, направленная на совершенствование скоростно-силовых способностей юношей-боксёров 16-17 лет, занимающихся в секции бокса. Статистическая обработка данных подтвердила достоверность различий итоговых результатов между экспериментальной группой и контрольной.

Ключевые слова: бокс, авторская методика, скоростно-силовые

способности, педагогический эксперимент, экспериментальная группа, контрольная группа.

Введение. Несмотря на очевидную важность проблемы подготовки спортсменов в предсоревновательный период тренировки, в практике часто встречаются постоянно меняющиеся подходы по развитию скоростно-силовых качеств. Тренировочный процесс в предсоревновательный период подготовки часто становится предопределяющим в дальнейшем, уже, соревновательном этапе. В боксе это подразумевает тонкую настройку всех систем организма, где достигается «пик» спортивной формы. Однако до сих пор существуют лишь методические рекомендации общего характера, которые недостаточно адаптированы к психофизиологическим особенностям юношеского возраста, а также к специфическим требованиям предстартовой фазы подготовки. Касаясь возраста, хочется отметить, что данный возрастной период совпадает с завершающей стадией полового созревания и характеризуется благоприятными морфофункциональными предпосылками для значительного прироста мышечной силы и скорости. Одновременно это этап активного формирования индивидуального построения боя, когда спортсмен проявляет свою манерность, где недостаточный уровень скоростно-силового потенциала может стать ограничивающим фактором, который не даёт полностью проявить и показать своё технико-тактическое мастерство [3].

Таким образом, существует противоречие между высокой потребностью в научно обоснованной методике целенаправленного развития скоростно-силовых способностей боксёров 16-17 лет и дефицитом конкретных практико-ориентированных разработок, оптимизированных для условий предсоревновательного периода. Разрешение этого противоречия определяет актуальность данного исследования [2].

Результаты исследования. При разработке программы

тестирования мы исходили из требований, что тесты должны быть информативными, надежными и объективными, а также доступными для испытуемых данного возраста и не требующими сложного дорогостоящего оборудования. Кроме того, тесты подбирались таким образом, чтобы они отражали не только общий уровень физической подготовленности, но и специфические для бокса проявления скоростно-силовых качеств. В соответствии с этими требованиями был сформирован комплекс из четырех контрольных испытаний, включающий как неспецифические, так и специфические тесты. Первый тест - прыжок в длину с места толчком двух ног, второй тест – метание набивного мяча массой 3 кг из-за головы двумя руками из положения сидя, третий - определение максимального количества акцентированных прямых ударов по боксерской лапе за 10 секунд, четвёртый - челночный бег 3 по 10 метров [1].

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 4» города Севастополя. Всего в исследовании на разных его этапах приняло участие 20 юношей в возрасте 16-17 лет, занимающихся боксом в учебно-тренировочных группах третьего года обучения. Педагогический эксперимент был направлен на практическое обоснование эффективности разработанной методики совершенствования скоростно-силовых способностей юношей-боксеров 16-17 лет в предсоревновательный период. Организация эксперимента строилась на основе сравнительного анализа двух групп испытуемых – экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ), что позволило с высокой степенью достоверности оценить влияние авторских тренировочных воздействий.

Основная часть эксперимента продолжалась 6 недель, что соответствует продолжительности предсоревновательного мезоцикла в боксе. Тренировочный процесс в обеих группах был организован на одной

базе, в одинаковых условиях. Основным отличием являлось содержание и направленность скоростно-силовой подготовки.

Контрольная группа занималась по традиционной программе, принятой в спортивной школе для этапа предсоревновательной подготовки. В КГ скоростно-силовая подготовка носила сопряженный характер и реализовывалась преимущественно через работу на снарядах и общеразвивающие упражнения с отягощениями. Нагрузка дозировалась эмпирически, без строгой концентрации в дни наибольшей работоспособности, акцент делался на поддержании, а не на развитии взрывных качеств.

В экспериментальной группе строилась на иных принципах: концентрация специализированных нагрузок в определенные дни, строгая дозировка и подбор средств, максимально соответствующих биомеханике ударных движений. Методика базировалась на приоритете упражнений «взрывного» характера, широком применении методов сопряженного воздействия и волнообразном планировании нагрузки для достижения пика формы к соревнованиям (табл.1).

По завершении шестинедельного педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей юношей-боксеров 16-17 лет в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах. Основной целью данного этапа являлась оценка эффективности авторской методики путем сравнительного анализа итоговых показателей и определения достоверности произошедших изменений.

В тесте «прыжок в длину с места» испытуемые ЭГ улучшили результат на 14,2 см (6,6%), в КГ — на 5,1 см (2,4%). В метании набивного мяча результат в ЭГ увеличился на 0,9 м (14,5%), в КГ — на 0,3 м (4,8%). Наиболее показательным является тест на количество ударов по лапе за 10

секунд: в ЭГ прирост составил 3,8 удара (13,3%), в КГ — только 1,4 удара (4,9%). В челночном беге улучшение в ЭГ составило 0,5 с (6,2%), в КГ — 0,2 с (2,5%).

Таблица 1 — Типовой недельный микроцикл предсоревновательной подготовки в экспериментальной группе

День недели	Направленность тренировки	Содержание основных средств	Объем и интенсивность
Понедельник	Развивающая (скоростно-силовая)	Плиометрика: прыжки на тумбу, броски набивного мяча. Специализированная работа: «взрывные» удары по тяжелому мешку (6 раундов по 2 мин).	Высокий объем, субмаксимальная интенсивность
Вторник	Технико-тактическая (на «лапах»)	Работа на лапах с акцентом на резкость и акцентированность ударов в комбинациях.	Средний объем, высокая интенсивность
Среда	Активное восстановление	Легкий кросс, ОРУ на гибкость, упражнения для мышц кора. Спарринги отсутствуют.	Низкий объем и интенсивность
Четверг	Модельная (контрольная)	Условные и вольные спарринги с задачей реализации скоростно-силового потенциала. Работа на мешках в макс. темпе.	Средний объем, пиковая интенсивность
Пятница	Скоростно-силовая (с отягощениями)	Скоростно-силовая работа с малыми отягощениями (жим, приседания с выпрыгиванием). Бой с тенью с гантелями.	Средний объем, высокая интенсивность
Суббота	Специализированная (на снарядах)	Комплексная работа на всех типах снарядов с акцентом на быстроту и частоту движений, чередующуюся с мощными акцентами.	Повышенный объем, переменная интенсивность
Воскресенье	Отдых	Полное восстановление.	—

Выводы. Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что разработанная методика позволяет оптимизировать тренировочный процесс, повысить уровень специальной физической готовности спортсменов к соревнованиям и, как следствие, способствует росту их

спортивных результатов. Анализ итоговых данных показал, что за шесть недель предсоревновательной подготовки в обеих группах произошли положительные изменения. Однако характер и выраженность этих изменений имели существенные различия. В экспериментальной группе наблюдался более интенсивный и качественный прирост результатов по всем контрольным испытаниям.

Список литературы

1. Евтушенко, А. Н. Методика развития скоростно-силовых качеств у боксеров 15-17 лет / А. Н. Евтушенко, И. С. Колесников // Современные проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – № 1. – С. 45-49.
2. Чернов, А. А. Методика развития взрывной силы у боксеров 16-17 лет на предсоревновательном этапе / А. А. Чернов, Д. В. Егоров // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 1. – С. 82-88.
3. Шатков, Ю. Т. Бокс: основы технического мастерства : учебное пособие / Ю. Т. Шатков. – Санкт-Петербург : НГУФКСиЗ, 2020. – 144 с.

УДК 796.332.2

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ

Тыщенко Ростислав Дмитриевич

*Научный руководитель – Зверева Светлана Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт»
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»
г. Севастополь, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития выносливости у юных футболистов в возрасте 15–16 лет. Обоснована необходимость адаптации тренировочных нагрузок к возрастным и физиологическим особенностям подростков. Представлена авторская

методика, интегрирующая игровые упражнения и интервальные нагрузки. Результаты педагогического эксперимента подтвердили достоверное повышение уровня общей и специальной выносливости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Ключевые слова: выносливость, футбол, юные спортсмены, методика тренировки, физическая подготовка, педагогический эксперимент.

Введение. Актуальность темы исследования обусловлена важной ролью выносливости в современном футболе, где длительная высокопродуктивная деятельность на фоне интенсивных нагрузок является ключевым фактором успешного выступления. Возраст 15-16 лет представляет собой период, когда функциональные системы организма претерпевают активную перестройку, — это создаёт благоприятные условия для направленного развития как аэробных, так и анаэробных механизмов энергообеспечения [1]. Вместе с тем в практике детско-юношеских футбольных школ тренировочный процесс нередко выстраивается без достаточного научного обоснования, что препятствует достижению оптимального уровня развития данного качества у занимающихся

Игровая деятельность в современном футболе предъявляет возрастающие требования к функциональной подготовленности спортсменов. Для юных игроков эта проблема приобретает особое измерение: им необходимо одновременно совершенствовать технико-тактические навыки и поддерживать достаточный уровень физической работоспособности. Снижение качества технических действий в заключительных отрезках матча, повышенная травмоопасность и замедленное восстановление после нагрузок — всё это следствия недостаточно развитой выносливости [2]. При этом

тренировочная практика с футболистами 15–16 лет нередко строится на универсальных либо рассчитанных на взрослых моделях нагрузок, слабо учитывающих физиологические особенности подросткового возраста. Из этого вытекает противоречие между реальной потребностью в целенаправленном развитии выносливости и отсутствием методик, адаптированных к данной возрастной группе.

Поиск результативных подходов к развитию выносливости у футболистов 15–16 лет с учётом их возрастных, физиологических и функциональных характеристик составляет ключевую проблему настоящего исследования; при этом предполагается экспериментальная проверка разработанной методики. Совершенствование как общей, так и специальной выносливости спортсменов указанного возраста путем внедрения специализированной тренировочной программы определило цель проводимой работы.

Результаты исследования. Футбол относится к видам спорта с преимущественно динамическим характером нагрузки, варьирующейся по интенсивности на протяжении всего матча. Чередование двигательных действий, различающихся по мощности, структуре и продолжительности, определяет специфику игровой деятельности. Неравномерность нагрузки обусловлена постоянно меняющейся игровой ситуацией: диапазон интенсивности физической работы охватывает зоны от умеренной до предельной. Скоростно-силовые действия составляют основу деятельности футболиста, а многократное их повторение в течение длительного времени предъявляет требования как к общей, так и к специальной выносливости [3].

Под выносливостью понимается способность организма продолжительно справляться с физической нагрузкой без заметного падения её результативности, а также противостоять постепенно накапливающемуся утомлению [4].

В спортивной науке принято разграничивать два её вида – общую и

специальную. Первая предполагает выполнение продолжительной работы умеренной интенсивности при активном участии значительной части мышечного аппарата; именно она формирует неспецифическую основу, на которой строится готовность к разнообразным видам двигательной деятельности [5]. Что касается специальной выносливости, она отражает способность спортсмена сохранять эффективность действий и сдерживать утомление в условиях, характерных для конкретной дисциплины. Применительно к футболу это выражается в поддержании высокого игрового темпа на протяжении всей встречи — в сочетании с выполнением технико-тактических задач и периодическими ускорениями максимальной интенсивности, неизбежно ускоряющими развитие усталости [6].

Поздний подростковый возраст – 15-16 лет – занимает особое место в онтогенезе: именно к этому периоду завершается большая часть физического созревания и складываются предпосылки для достижения высокого спортивного мастерства. У юношей 14-16 лет аэробные и анаэробные возможности претерпевают качественный скачок, открывающий благоприятные условия для целенаправленного физического совершенствования. Вместе с тем эти изменения разворачиваются нелинейно и существенно варьируют от индивида к индивиду, что делает дифференцированный подход к тренировочным нагрузкам не просто желательным, но необходимым [6].

Педагогический эксперимент проводился на базе Спортивной школы № 3 г. Севастополя. Выборку составили 16 юношей 15-16 лет, распределённых поровну между контрольной и экспериментальной группами – по 8 человек в каждой. Структурно работа охватывала три последовательных этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. На первом из них осуществлялась диагностика исходного уровня выносливости участников посредством тестовых процедур, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки по

футболу.

Для оценки уровня подготовленности применялся комплекс тестов, охватывающих различные стороны выносливости. Челночный бег 3×10 м позволял судить об анаэробно-гликолитических возможностях спортсменов; работа с мячом на той же дистанции отражала скоростную выносливость в условиях технического действия. Ведение мяча с изменением направления движения выступало показателем координационной выносливости, тогда как удар на точность и передача в «коридор» характеризовали выносливость технико-тактического характера.

Стартовые показатели обеих групп, зафиксированные в ходе первичного тестирования, располагались на сопоставимом уровне. По всем включённым в батарею упражнениям статистический анализ не обнаружил значимых межгрупповых расхождений между контрольной и экспериментальной группами ($p > 0,05$), что свидетельствует об однородности сформированной выборки.

На формирующем этапе экспериментальная группа занималась по специально составленной программе, направленной на развитие выносливости. Контрольная группа при этом придерживалась стандартной схемы подготовки, тогда как в ЭГ применялся иной набор средств: интервальные беговые упражнения с мячом сочетались с игровыми микроформами форматов 3×3 и 5×5, режим НПТ чередовался с переменным бегом по принципу «фартлек», а круговые тренировки включали элементы футбольной техники. Дозирование нагрузки осуществлялось на основе двух показателей — пульсометрического контроля с диапазоном ЧСС 140–180 уд/мин и субъективной оценки усилия по шкале Борга. Занятия проходили трижды в неделю, каждое продолжительностью 90 минут, на протяжении 16 недель.

Когда в занятии после отрезка на общую аэробную выносливость вводились скоростные серии с мячом, а затем следовали координационные

задания и технико-тактические действия, структура работы в экспериментальной группе приобретала не линейный, а сопряжённый характер. В одном тренировочном цикле последовательно соединялись несколько задач: поддержание аэробной базы, развитие специальной скоростной выносливости, а также работа над координацией и игровыми навыками. Такое построение соотносилось с общей логикой методики, где

системность задавала порядок организации процесса, контроль частоты сердечных сокращений удерживал индивидуальную меру нагрузки, чередование аэробных и анаэробных режимов подчинялось целям конкретного занятия, а сами упражнения по возможности воспроизводили условия реальной игры.

Наиболее показательно это проявлялось в тех эпизодах, где футболисты выполняли интервальные рывки с мячом: короткие интенсивные отрезки сменялись непродолжительным восстановлением, и работа над скоростной выносливостью не отрывалась от игровых действий. Иной тип напряжения создавался в круговой тренировке на станциях. Здесь ведение мяча и удары выполнялись уже на фоне накопленного утомления, поэтому координационные способности проверялись не изолированно, а в ситуации, близкой к соревновательной по характеру помех и сбивающих факторов.

В контрольной группе, завершавшей эксперимент в тех же условиях, что и экспериментальная, прирост показателей выносливости оказался статистически незначимым: ни один из зафиксированных сдвигов не преодолел порог достоверности ($p > 0,05$). Итоговое тестирование футболистов 15-16 лет подтвердило, что без применения специализированных тренировочных средств организм адаптируется к нагрузкам лишь в минимальной степени. Положительная динамика в данной группе присутствовала, но оставалась в пределах статистического

шума, не позволяя говорить о значимых изменениях.

В экспериментальной группе, которая тренировалась по новой авторской методике, результаты улучшились во всех без исключения упражнениях. Челночный бег стал быстрее на 0,45 секунды — теперь ребята соответствуют официальным нормативам. Упражнения с мячом тоже стали получаться лучше: ведение мяча ускорилось примерно на 0,5 секунды. Но сильнее всего выросла точность действий. Удары по воротам стали точнее почти на 38%, а передачи мяча — на 39%. Все эти изменения достоверны, то есть это реальный результат тренировок, а не случайность.

Выводы. Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что выносливость — это очень важное для футболиста качество и при правильном формировании процесса тренировки его можно эффективно улучшать. Представленная авторская методика и ее апробация доказали, что, если добавлять технические упражнения в тяжелые интервальные тренировки, игроки не начинают хуже действовать из-за усталости, а, наоборот, их навыки становятся устойчивее к нагрузкам. Сравнение групп показало, что выросла не только специальная, но и общая выносливость. Именно такой положительный эффект дало сочетание интервальных упражнений с игрой в уменьшенных составах.

Список литературы

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Юрайт, 2024. — 451 с.
2. Андреева, Е. Ю. Спортивная медицина : учебник / Е. Ю. Андреева. — Москва : Юрайт, 2023. — 342 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 216 с.
4. Германов, Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта : учеб. пособие для СПО. В 3 т. Т. 1 / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова. — Москва : Юрайт, 2019. — 794 с.

5. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник / Л. В. Капилевич. – Москва : Юрайт, 2024. – 160 с.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2001. – 480 с.

7.

УДК 796.332.2

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ

Хилимончик Владимир Юрьевич

Научный руководитель – Строшков Валерий Пантелеймонович, кандидат технических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития координационных способностей у юных футболистов 10-11 лет. Обоснована актуальность целенаправленной координационной подготовки в сенситивный период развития. Представлена авторская методика, основанная на принципах системности, вариативности и интеграции с технической подготовкой. Результаты педагогического эксперимента подтвердили статистически достоверное улучшение показателей координационной подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Ключевые слова: координационные способности, футбол, юные спортсмены, методика тренировки, педагогический эксперимент.

Введение. Современный футбол требует от игроков высокой техники, тактики и физической формы. Из-за высокой скорости игры, борьбы с

соперником и частой смены ситуаций на поле успех во многом зависит от координационных способностей [2, с. 1]. Для футболистов 10–11 лет развитие координации особенно важно: этот возраст считается благоприятным (сенситивным) для формирования основных двигательных навыков и техники игры.

Хорошо разработанная методика по координации в данном возрасте позволяет заложить базу для будущего роста в спорте, избежать «координационного барьера» и снизить риск травм. Однако есть противоречие: важность координационной подготовки признают все, но конкретных научно обоснованных методик для детей 10–11 лет с учётом их возрастных особенностей недостаточно. Поэтому поиск и обоснование лучших способов развития координации у юных футболистов – важная задача для теории и практики спортивной тренировки.

Результаты исследования. Координационные способности в футболе – это многокомпонентный комплекс свойств, определяющих эффективность управления движениями в условиях дефицита времени, меняющегося пространства и противодействия соперника [4, с. 1275]. Как отмечает Ф.А. Сеидов, сущность координации – в способности быстро и рационально решать нестандартные двигательные задачи, возникающие по ходу матча [6., с. 1275].

Координационная подготовка является базовым условием для освоения и надёжного применения технических приёмов в игре. И.В. Телегин подчёркивает: без должного уровня координации невозможно качественное выполнение техники на высокой скорости, особенно в критических фазах игры [7, с. 1]. Координация связывает физические качества с техническим мастерством.

Координационные способности принято разграничивать на общие и специальные. Среди специальных форм, согласно классификации Л.И. Костюниной и её коллег, выделяются пространственная ориентация, точное

воспроизведение параметров движений, быстрота реагирования, удержание равновесия, чувство ритма, а также способность перестраивать двигательные действия в меняющихся условиях [4, с. 75].

Среди специальных координационных качеств футболиста кинестетические способности занимают особую нишу – то, что принято называть «чувством мяча». В основе этого качества лежит точное восприятие положения тела и его сегментов в пространстве и времени посредством сигналов, поступающих от мышц и суставов. По наблюдениям И.В. Аверьянова, именно тонко развитое «чувство мяча» у спортсменов 10–11 лет составляет ключевое условие, без выполнения которого переход от начальной подготовки к углублённой специализации оказывается затруднённым.

Период 10–11 лет рассматривается в спортивной педагогике как этап, на котором закладываются базовые физические характеристики будущего спортсмена. Именно в это время нервная система обладает наибольшей пластичностью: завершается миелинизация нервных волокон, а в моторных зонах мозга активно формируются межнейронные связи. Согласно наблюдениям В.А. Мертенса, организм детей данного возраста демонстрирует особенно высокую адаптивную отзывчивость к нагрузкам, ориентированным на развитие двигательных качеств, что обусловлено именно описанными нейрофизиологическими процессами.

По данным Е.В. Быкова, именно в данном возрастном диапазоне у мальчиков координационные способности прогрессируют наиболее интенсивно – причём как в условиях естественного созревания, так и под воздействием систематических тренировочных нагрузок [2, с. 1]. Пренебрежение этим периодом влечёт за собой существенные затруднения при последующей работе над координацией: на достижение сопоставимых результатов уходит значительно больше времени и ресурсов.

Развитие координационных способностей у детей 10-11 лет строится

на принципе последовательного усложнения двигательных задач при сохранении системного подхода к тренировочному процессу. Согласно позиции И.В. Аверьянова, приоритетным инструментом на этом этапе служат упражнения, включающие элементы непривычности и требующие от ребёнка устойчивой концентрации при освоении технико-тактических действий. При этом непривычность трактуется не как полная незнакомость движения: речь идёт о его вариативности, об изменчивости условий выполнения и о необходимости непрерывного сенсорного контроля с последующей коррекцией двигательного действия.

Широта и разнообразие применяемых средств во многом определяют результативность всей тренировочной системы. Упражнения, заимствованные из смежных дисциплин – акробатики, лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр – способны существенно расширить двигательный арсенал футболиста.

Среди методических условий эффективной подготовки особого внимания заслуживает принцип вариативного упражнения: привычные базовые технические приёмы отрабатываются в намеренно усложняемых и постоянно меняющихся условиях – как внешних, так и внутренних.

В методике подготовки футболистов 10-11 лет приоритетное место занимает развитие специфических координационных качеств – вестибулярной устойчивости и кинестетического восприятия. Согласно позиции Ф.А. Сеидова, систематическое включение в тренировочный процесс упражнений, направленных на удержание, восстановление и совершенствование равновесия после воздействий, имитирующих игровые ситуации, составляет необходимое условие целенаправленной подготовки спортсменов данного возраста [6].

С учётом оптимального режима нагрузок для футболистов 10–11 лет на тренировочном этапе составлена матрица, которая предусматривает проведение четырёх занятий в неделю. Распределение акцентов направлено

на рациональное чередование специализированных координационных блоков в начале тренировки для предотвращения перегрузки центральной нервной системы, а также на обязательную интеграцию технических и тактических элементов в каждое занятие (таблица 1).

Таблица 1 - Недельный микроцикл, отражающий последовательность работы по семи ключевым направлениям координационной подготовки

День недели	1. Вестибулярная устойчивость	2. Кинестетич. чувствительность	3. Пространств. вариативность	4. Временная вариативность	5. Силовая вариативность	6. Интеграция с техникой	7. Тактич. интеллект
Понедельник	Акцент	Включено	Включено	Акцент	Включено	Основной блок	Включено
Среда	Включено	Акцент	Акцент	Включено	Включено	Основной блок	Включено
Пятница	Включено	Включено	Включено	Акцент	Акцент	Основной блок	Игровой блок
Суббота	Включено	Включено	Акцент	Включено	Включено	Основной блок	Игровой блок (3v3/4v4)
Воскресенье				Отдых / Восстановление			

Условные обозначения: Акцент – целенаправленный блок 15–20 мин в начале тренировки, Включено – элементы используются как фон или в связке с другими заданиями, Отдых – активное восстановление, анализ видео, теория

Представленная структура обеспечивает баланс между целенаправленным развитием отдельных компонентов координации и комплексной игровой практикой.

С целью определения эффективности разработанной методики, провели педагогический эксперимент в детской футбольной школе «Форвард». В нём участвовали 24 футболиста 10–11 лет. Их разделили на две группы по 12 человек: контрольную и экспериментальную. Эксперимент прошёл три этапа: начальное тестирование (сентябрь 2025 г.), тренировки (октябрь 2025 г. – февраль 2026 г.) и итоговое тестирование (март 2026 г.). Контрольная группа занималась по обычной программе, а

экспериментальная – по новой, авторской методике.

В начале эксперимента группы были сопоставимы по всем показателям ($p > 0,05$). После тренировок у экспериментальной группы заметно улучшились все шесть координационных тестов ($p < 0,05$). А именно:

– челночный бег 3×10 м – время улучшилось на 0,49 секунды (с 9,60 до 9,11 секунды).

– ведение мяча 3×10 м – время снизилось на 0,88 секунды (с 12,35 до 11,47 секунды).

– тест «Фламинго» (удержание равновесия) – время увеличилось на 12,4 секунды (с 29,1 до 41,5 секунды). Это рост на 42,6%.

– удары на точность – число попаданий в цель выросло на 2,42 (с 5,0 до 7,42 из 10 ударов). Это рост на 48,4%..

В контрольной группе значимых изменений не произошло ($p > 0,05$).

Сравнительный анализ итоговых данных позволяет констатировать, что традиционная методика развивает координацию достаточно медленно и слабо – небольшие улучшения связаны с естественным взрослением организма. Новая же методика даёт гораздо лучший результат: темпы развития координации в экспериментальной группе превысили показатели контрольной в 9–11 раз.

Выводы. По результатам исследования можно сделать следующие выводы. Координационные способности в футболе – это сложный комплекс, от которого зависит, насколько точно и быстро игрок управляет своими движениями в постоянно меняющейся игровой ситуации. Возраст 10–11 лет – самый благоприятный (сенситивный) период для развития координации у мальчиков. Это связано с высокой пластичностью нервной системы и активным созреванием механизмов, отвечающих за управление движениями. Разработанная методика развития координации оказалась

эффективнее традиционного подхода. Её главные особенности: координационные упражнения ставятся в начало тренировки (пока нет усталости), используются упражнения из других видов спорта, постоянно меняются условия выполнения (скорость, время, сила).

Результаты исследования можно применять на практике. Методику рекомендуется использовать в детских футбольных школах и клубах на этапе начальной подготовки. Она помогает создать прочную базу для дальнейшего роста юных футболистов, позволяет избежать «координационного барьера» и снижает риск травм.

Список литературы

1. Аверьянов, И.В. Теоретическое и экспериментальное обоснование программы совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет / И.В. Аверьянов // Психолого-педагогические науки. – 2007.
2. Быков, Е.В. Показатели развития физических качеств юных спортсменов 7-10 лет г. Челябинска / Е.В. Быков [и др.] // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7. – № 3.
3. Калинина, И.Н. Совершенствование физической и технической подготовленности юных футболистов на тренировочном этапе / И.Н. Калинина, В.В. Лавриченко, Н.А. Сугак // Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2022. – № 4.
4. Костюнина, Л.И. Координационная подготовка футболистов 8-10 лет: направленность, содержание, условия / Л.И. Костюнина, Д. Багайоко, М.О. Маркин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 3. – С. 75-82.
5. Мертенс, В.А. Особенности скоростно-силовой подготовки футболистов среднего школьного возраста / В.А. Мертенс // Вестник науки. – 2025. – № 7 (88), Т. 2. – С. 506-512.

6. Сеидов, Ф.А. Развитие координационных способностей у футболистов 10-12 лет / Ф.А. Сеидов // Вестник науки. – 2024. – № 11 (80), Т. 3. – С. 1271-1275.

7. Телегин, И.В. Особенности специальной физической подготовки в футболе / И.В. Телегин // Международный научный журнал «Вестник науки». – 2023. – № 7 (64), Т. 2. – С. 350-358.

УДК 796.332.2

ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧАМ МЯЧА МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Милосердов Денис Максимович

Научный руководитель – Строшков Валерий Пантелеймонович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения уровня технической подготовленности юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации. Обоснована актуальность формирования навыков точной передачи мяча у мальчиков 10-11 лет в условиях современного футбола. Представлена авторская методика обучения, включающая этапы когнитивного освоения, вариативности и игрового применения. Результаты педагогического эксперимента подтвердили статистически значимое улучшение показателей технической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Ключевые слова: футбол, юные футболисты, техническая подготовка, передачи мяча, методика обучения, педагогический эксперимент.

Введение. В современном футболе игра стала очень быстрой и жёсткой. Поэтому точная и вовремя сделанная передача – это не просто техника, а главный способ управлять игрой. Анализ матчей юношеских команд показывает: почти 40% атак заканчиваются потерей мяча именно из-за неточных или неверных передач [1]. Это говорит о том, что в подготовке молодых футболистов есть серьёзная проблема, особенно в самом начале их спортивного пути [2]. Это свидетельствует о наличии системной проблемы в подготовке молодых футболистов, особенно на этапе начальной спортивной специализации.

Актуальность настоящего исследования обусловлена растущими требованиями к техническому оснащению юных футболистов. На этапе начальной специализации (10-11 лет) закладывается основа футбольного мастерства, от которой потом зависит, как далеко сможет продвинуться игрок. Но в существующих работах часто есть перекос: либо слишком много общефизической подготовки, либо слишком много самой игры, а целенаправленной работе над точностью паса в условиях, близких к реальному матчу, уделяют мало внимания [3].

Проблема исследования в том, что есть противоречие: с одной стороны, мальчикам 10–11 лет очень нужно научиться точно пасовать, чтобы расти в футболе; с другой стороны, специальных методик, которые именно этому учат, пока недостаточно.

Цель исследования – повышение уровня технической подготовленности мальчиков 10-11 лет, занимающихся футболом. Для достижения цели были решены задачи по рассмотрению научно-методических аспектов обучения, разработке методики и оценке ее эффективности в условиях детской футбольной школы.

Результаты исследования. Значение передач мяча в футболе невозможно переоценить, так как они служат основным средством

организации атакующих действий и управления темпом игры. Анализ статистических данных показывает, что в структуре соревновательной деятельности передачи мяча занимают доминирующее положение, составляя в среднем 46,17% от общего объема всех выполняемых действий [4]. Столь высокий процентный показатель подчеркивает, что именно точность и своевременность паса являются тем фундаментом, на котором строится всё командное взаимодействие.

Обучение юных футболистов технике паса не может сводиться к отработке удара по неподвижному мячу в статичной позе. Оно должно в обязательном порядке учитывать дефицит времени и информации в реальном матче, что делает необходимым перенос акцента на формирование когнитивного компонента навыка [5]. Это подтверждает ключевой тезис о том, что значение паса в современном футболе эволюционирует от простого перемещения снаряда к инструменту стратегического управления пространством и временем.

Возраст 10–11 лет – это очень важный этап перед началом активного роста (пубертата). В это время организм ребёнка ещё не сильно меняется, показатели работы тела довольно стабильны, но при этом организм очень гибкий и хорошо поддаётся тренировкам. Этот возраст по праву считают «золотым» для развития ловкости, быстроты реакции и футбольного мышления (оперативной памяти) [6]. Нервная система у детей в этом возрасте очень пластична: она быстро создаёт новые связи между командами мозга и движениями. А это напрямую влияет на то, насколько хорошо ребёнок в будущем будет владеть техникой и тактикой.

Если не учитывать эти особенности и пытаться тренировать детей как взрослых – например, слишком рано давать силовые нагрузки, – можно получить переутомление и потерю интереса к футболу.

Поэтому современные хорошие методики должны сочетать: развитие точных движений и обучение основам техники в условиях, которые похожи

на настоящую игру [6]. Иначе говоря, тренировки нужно строить с учётом того, что разные системы организма развиваются не одинаково (принцип гетерохронности), и использовать те периоды, когда ребёнок особенно чувствителен к обучению определённым навыкам (сенситивные периоды)..

Для достижения цели исследования были применены следующие научные методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, педагогический эксперимент и методы математической статистики. Эмпирической базой исследования выступила детская футбольная школа «Форвард». В педагогическом эксперименте приняли участие 24 футболиста в возрасте 10-11 лет, имеющие стаж занятий футболом 2-3 года.

Для обеспечения чистоты эксперимента все участники были методом случайной выборки разделены на две группы: контрольную (КГ, $n=12$) и экспериментальную (ЭГ, $n=12$). Группы статистически однородны по возрасту, антропометрическим данным и исходному уровню физической и технической подготовленности. В контрольной группе техническая подготовка осуществлялась в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, тогда как в экспериментальную группу была внедрена разработанная методика обучения передач мяча.

Эксперимент состоял из трех этапов: констатирующего (сентябрь 2025 г.), формирующего (октябрь – декабрь 2025 г.) и контрольного (декабрь 2025 г.). Для объективной оценки качества выполнения передач мяча были использованы общепринятые тесты, рекомендованные Федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу: передача мяча в «коридор», передача мяча на точность по мишеням и ведение мяча с последующей передачей. Обработка данных проводилась с использованием t-критерия Стьюдента для оценки достоверности различий между показателями.

На констатирующем этапе исследования было установлено, что мальчики 10–11 лет из обеих групп были примерно одинаково

подготовлены (средний уровень). В тесте «Передача мяча в «коридор» они показали по 3,5 попадания. Статистика подтвердила, что группы можно сравнивать ($p > 0,05$), поэтому мы перешли к основной части эксперимента.

В экспериментальной группе тренировки построили по-новому, используя специальную методику. Она помогала ребятам лучше понимать и запоминать действия. Всё разбили на три этапа: сначала объясняли и учили (октябрь), затем тренировали разные варианты движений и координацию (ноябрь), в конце закрепляли в игре и учили не сбиваться даже когда устали (декабрь). Главные отличия: добавили систему поощрений, показывали видео с разбором техники и устраивали тренировки на фоне усталости.

Ниже представлены комплексы упражнений, которые предлагаются к реализации (табл.1).

Таблица 1- комплексы упражнений, которые предлагаются к реализации в рамках авторской методики обучения передачам мяча мальчиков 10-11 лет, занимающихся футболом

Комплекс	Краткое содержание (для вставки в таблицу)
1. Формирование ООД и видеоанализ техники	Упражнения в парах и у стенки; передачи в «коридор» и целевую зону (1×1 м, 10 м); видеоанализ биомеханики и траектории паса.
2. Вариативные передачи в условиях дефицита времени/пространства	Передачи в движении и по зрительным/звуковым сигналам; упражнения с пассивным сопротивлением и лимитом касаний (1–2); «круговая передача» со штрафами за ошибку.
3. Передачи после координационных и утомляющих нагрузок	Точные пасы после координационных элементов (прыжки, повороты) и челночного бега (ЧСС >170 уд/мин); станции круговой тренировки; выполнение паса на фоне накопленного утомления.
4. Групповые тактические взаимодействия (рондо, микроигры)	Игры «рондо» (4×2, 3×1) и микроигры (3×3) с условиями на количество касаний и серий точных пасов; подвижные игры с акцентом на циркуляцию мяча.
5. Игровое моделирование и контрольное тестирование	Контрольные испытания по нормативам ФССП; учебные игры с фиксацией % брака; видеоанализ тактических решений и ведение электронной рабочей тетради.

Для обеспечения системного и последовательного внедрения

разработанной методики в тренировочный процесс экспериментальной группы была структурирована недельная программа занятий. Распределение тренировочных воздействий по дням недели построено в логике перехода от когнитивного освоения техники к её вариативному применению и последующей интеграции в игровую деятельность (табл.2).

Таблица 2 – Недельный микроцикл обучения передачам мяча (ЭГ, тренировочный этап)

День недели	Комплекс 1: Формирование ООД и видеоанализ техники	Комплекс 2: Вариативные передачи в условиях дефицита времени/пространства	Комплекс 3: Передачи после координационных и утомляющих нагрузок	Комплекс 4: Групповые тактические взаимодействия (рондо, микроигры)	Комплекс 5: Игровое моделирование и контрольное тестирование
Понедельник	+				
Вторник		+			
Четверг			+		
Пятница				+	
Суббота					+
Воскресенье	Отдых / Восстановление				

Знак + означает, что указанный комплекс является основным методическим акцентом данного тренировочного дня. Остальные элементы методики присутствуют в занятии в виде разминки, заминки или фрагментов общей физической подготовки, но не доминируют.

Распределение построено по принципу волнообразного нарастания нагрузки и сложности: от когнитивного освоения (Пн) к вариативности (Вт) далее к координационно-утомляющим воздействиям (Чт) к тактическому моделированию (Пт) и к соревновательной устойчивости и контролю (Сб).

Формат полностью соответствует требованиям Приказа Минспорта РФ № 1000 (5 занятий в неделю, 120 мин каждое, недельная нагрузка 10–12 часов для тренировочного этапа 10–12 лет).

В конце эксперимента в контрольной группе (где занимались по традиционной методике) почти ничего не изменилось ($p > 0,05$). Точность

передач выросла всего на 5,9–6,3% – это значит, что обычные тренировки за 12 недель почти не дали результата. В экспериментальной группе показатели улучшились значительно: в тесте «Передача мяча в коридор»: было 3,5 попадания, стало 5,8 (рост на 65,7%); тест «Передача по мишеням»: было 3,3 попадания, стало 5,4 (рост на 63,6%); тест «Ведение + передача»: время улучшилось с 9,0 до 7,6 секунды (быстрее на 15,6%) [9].

Сравнение групп в конце эксперимента подтвердило, что разница достоверна (t-критерий Стьюдента $p < 0,005$). Новая методика сработала лучше именно потому, что ребята сначала понимали, что делать, потом пробовали по-разному, а затем применяли в игре. Именно игровой и соревновательный подходы эффективны для спортсменов этого возраста.

Выводы. Результаты исследования подтвердили, что передача мяча является ключевым элементом футбольной игры, а её освоение проходит наиболее эффективно при осознанном понимании спортсменом целей и тактического смысла выполняемых действий. В рамках эксперимента была предложена и апробирована авторская методика обучения передачам. Ключевыми отличиями разработанной методики от традиционной программы явились: использование цифрового видео для контроля техники, применение мотивационной системы и выполнение технических упражнений на фоне утомления. Результаты эксперимента доказали: если применять такую методику в детской футбольной школе, уровень подготовки юных футболистов заметно повышается.

На основании проведенного исследования сформулированы практические рекомендации для тренеров-преподавателей: давать упражнения, где ребята учатся понимать свои действия (с разбором видео); тренировать передачи в разных условиях, с помехами и сопротивлением; закреплять навык через игру. Эти советы помогут сделать тренировки полезнее и заложить у детей надёжную основу техники для будущего роста в спорте.

Список литературы:

1. Аверьянов, С. В. Физическая подготовленность детей 10-11 лет при отборе в спортивные школы по футболу / С. В. Аверьянов [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 8. – С. 58-64.
 2. Драндров, Г. Л. Методика обучения юных футболистов передачам мяча через формирование их обобщенной ориентировочной основы / Г. Л. Драндров, А. А. Плешаков, И. Е. Коновалов // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 9. – С. 172-176.
 3. Поканинов, А. В. Показатели технико-тактических действий студенческой команды, определяющие успех соревновательной деятельности в футболе / А. В. Поканинов, Ф. Р. Зотова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № 5. – С. 71-79.
 4. Плешаков, А. А. Обучение юных футболистов передачам мяча посредством формирования обобщенной ориентировочной основы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 5.8.5. / А. А. Плешаков. – Казань, 2022. – 24 с.
 5. Костюнина, Л. И. Координационная подготовка футболистов 8-10 лет: направленность, содержание, условия / Л. И. Костюнина [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 3. – С. 75-82.
- Соковиков, О. Б. Инновационная методика подготовки юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе / О. Б. Соковиков [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 5. – С. 31-36.

Раздел 3

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

УДК: 796.011.3

ВЛИЯНИЕ СЕМЕЙНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Венгровская Юлиана Юрьевна¹, Ковалик Екатерина Александровна²

*Научный руководитель – Остапук Дарья Александровна³
Белорусский государственный экономический университет^{1,2}, Белорусский
государственный педагогический университет имени Максима Танка³
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье исследуется роль семьи в формировании двигательного режима и ценностного отношения к здоровью у детей младшего школьного возраста. Анализируется взаимосвязь между образом жизни родителей и уровнем физической активности школьников, подчёркивается значимость личного примера и совместной рекреации. Рассматриваются проблемы гиподинамии и дефицита здоровья сберегающие компетентности в современных семьях. Автор предлагает пути совершенствования взаимодействия образовательных организаций с семьей для популяризации спорта и здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая активность, младший школьный возраст, здоровый образ жизни, гиподинамия, физическое воспитание.

Введение. Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения остается одной из наиболее важных в современной педагогической науке и практике. Младший школьный возраст является уникальным периодом, когда закладываются основы жизненных привычек и ценностных ориентаций, а потребность движений выражена максимально ярко. Наблюдается выраженный диссонанс между развитием материально-технической базы спорта и фактическими показателями двигательной активности подрастающего поколения, которые продолжают демонстрировать отрицательную динамику. В условиях тотальной

цифровизации досуга, когда виртуальные игры заменяют дворовую активность, именно семья становится тем единственным фильтром и регулятором, который может направить развитие ребёнка в сторону здорового образа жизни. Актуальность данной темы обуславливается тем, что современная система образования не способна в одиночку компенсировать дефицит физической активности, возникающий из-за статистических нагрузок в школе и дома.

Результаты исследования. Физическая активность в младшем школьном возрасте является не просто элементом досуга, а жизненно необходимой потребностью. В этот период происходит интенсивное формирование костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Движение стимулирует обменные процессы, улучшает когнитивные функции и способствует психоэмоциональной разгрузке школьника, помогая адаптироваться к растущим учебным нагрузкам. Недостаток активности в этом возрасте закладывает фундамент для хронических заболеваний в будущем, что делает популяризацию спорта среди детей приоритетной социальной задачей.

Однако анализ современного состояния проблемы указывает на неблагоприятные статистические данные: более половины школьников (58,3%) характеризуются низкой физической активностью в течение недели. С возрастом эта тенденция лишь усугубляется: в период с 11 до 17 лет доля детей, страдающих гиподинамией, возрастает с 5% до 88%. Подобный дефицит движения ведёт к снижению адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы и провоцируют дисгармоничное физическое развитие, проявляющееся в отклонениях массы тела от нормы. Ключевой причиной такой ситуации часто является отсутствие в семейном укладе культуры активного досуга. Семья как первичный институт социализации транслирует ребёнку модель поведения, которую он воспринимает как единственно верную. Если родители проводят свободное время пассивно,

ребёнок с высокой долей вероятности унаследует данный образ жизни, несмотря на усилия учителей физической культуры [1].

Важнейшим аспектом влияния семьи является формирование осознанного отношения к здоровью как к базовой ценности. У детей младшего школьного возраста понятие «здоровье» часто остается абстрактным и воспринимается лишь как отсутствие болезней, однако в этом периоде они уже способны осознавать его прямую связь с личной успешностью в учёбе, признанием в коллективе сверстников и эффективностью в общении [2].

Однако полноценная культура здорового образа жизни не может возникнуть стихийно – она напрямую зависит от аналогичных ценностных установок и жизненной позиции родителей. Личный пример взрослых является самым мощным педагогическим инструментом: ребёнок подсознательно копирует отношение родителей к физическим нагрузкам, транслируя его во взрослую жизнь. Важно понимать, что декларативные призывы к спорту со стороны родителей, не подкреплённые их собственным поведением, зачастую вызывают у школьника когнитивный диссонанс и снижением мотивации [3].

Только семья обладает уникальным ресурсом для воспитания устойчивой привычки к ежедневным упражнениям, внедряя в повседневный быт такие формы, как утренняя гигиеническая гимнастика, элементарное закаливание и динамические паузы в ходе выполнения домашних заданий. Совместные формы активного досуга – пешие туристические прогулки, семейные велопробеги и подвижные игры – не только улучшает физические кондиции ребёнка, но и значительно укрепляют эмоциональную связь в семье, повышая авторитет родителей и формируют фундамент психологического благополучия школьника [4].

Дополнительным фактором в современных условиях становится вовлеченность семьи в цифровую среду самоконтроля. Использование

фитнес-трекеров, участие в онлайн марафонах здоровья и ведение семейных дневников активности превращают рутинный процесс тренировок в увлекательный интерактивный проект. Таким образом физическое воспитание в семье сегодня трансформируется из системы жёстких упражнений в гибкую модель осознанной рекреации, где поддержка и сопричастность родителей играют ключевую роль в преодолении социальной апатии и гиподинамии.

Помимо прямой физической нагрузки, на благополучие ребёнка влияет общий психологический климат и стиль воспитания в семье. Исследования показывают, что особенности детско-родительских отношений, такие как избыточный контроль или, напротив, эмоциональная дистанция, могут повышать уровень тревожности школьника, что ведёт к снижению его инициативности и естественной потребности в движении. Сегодня важно учитывать и новый вызов – необходимость формирования «цифровой гигиены». Современные родители должны не просто запрещать гаджеты, а предлагать качественную альтернативу в виде активной рекреации. Внедрение моды на семейный фитнес, активные прогулки на свежем воздухе и участие в массовых спортивных мероприятиях становится мощным инструментом популяризации спорта [3].

Для того, чтобы понять, как семейный образ жизни влияет на уровень физической активности детей младшего школьного возраста на базе средней школы было проведено исследование. В исследовании приняли участие 42 ребёнка 7–10 лет и 38 родителей. Для получения данных использовались анкетирование родителей и детей, наблюдение за активностью учащихся в школьной среде, а также анализ трёхдневных дневников активности.

Результаты анкетирования позволили выделить три группы семей: ведущие активный образ жизни (38%), умеренно активные (44%) и малоподвижные (18%). Активные семьи характеризовались регулярными прогулками, участием в спортивных мероприятиях и ограничением

экранного времени. В малоподвижных семьях преобладал домашний досуг, а время, проводимое ребёнком за гаджетами, было значительно выше.

Анализ данных показал, что дети из активных семей демонстрируют более высокий уровень физической активности: они чаще посещают спортивные секции, проводят больше времени на свежем воздухе и проявляют высокую двигательную активность на переменах. Среди детей из малоподвижных семей преобладал низкий и средний уровень активности, а объём экранного времени был существенно выше. Наблюдение в школе подтвердило эти различия: высокий уровень активности отмечен у 56% детей из активных семей и лишь у 14% детей из малоподвижных.

Полученные данные позволяют сделать вывод о прямой зависимости уровня физической активности ребёнка от образа жизни семьи. Регулярные совместные прогулки, участие родителей в спортивных занятиях и ограничение экранного времени оказывают положительное влияние на двигательную активность детей. Напротив, отсутствие семейных традиций активного отдыха и преобладание пассивных форм досуга снижают уровень физической активности младших школьников.

Выводы. Таким образом семейный образ жизни выступает фундаментальным фактором, определяющим уровень физической активности младших школьников. Для совершенствования системы подготовки специалистов и развития отрасли физического воспитания необходимо переориентировать педагогические усилия на работу с семьей как единым целым. Формирование семейных традиций активного досуга и использование современных цифровых инструментов мотивации позволяют изложить прочный фундамент здоровья и успешной социализации подрастающего поколения.

Список литературы:

1. Рак, Л. И. Физическая активность и физическое развитие детей школьного возраста / Л. И. Рак, Е. В. Штрах // Современная педиатрия. —

2019. — № 5 (101). — С. 43–48.

2. Махмудова, Ф. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни в младшем школьном возрасте / Ф. Махмудова // Наука и реальность. — 2024. — № 2 (18). — С. 122–126.

3. Шмелев, А. Г. Особенности отношения к здоровью родителей младших школьников / А. Г. Шмелев, Н. В. Иванова // Вестник психологии и педагогики. — 2024. — № 1 (4). — С. 15–20.

4. Ярлыкова, О. В. Роль семьи в физическом воспитании школьников / О. В. Ярлыкова, С. Р. Измаилова // Таврический научный обозреватель. — 2016. — № 8 (13). — С. 128–131.

УДК:796. 011

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И НАРОДНЫХ ИГР В ИСТОРИЧЕСКОМ, КУЛЬТУРНОМ, ПЕДАГОГИЧЕСКОМ АСПЕКТАХ РАЗВИТИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Симанович Наталья Сергеевна

Научный руководитель – Митусова Елена Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» г.о. Коломна, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматривается социальная значимость национальных видов спорта и народных игр как многогранного феномена, оказывающего влияние на историческую преемственность поколений, сохранение культурной идентичности и воспитание подрастающего поколения. Автор анализирует исторические корни возникновения национальных игр, их культурологическая ценность и педагогический потенциал в контексте современной системы физического воспитания и патриотического образования. Особое внимание уделяется роли традиционных видов двигательной активности в формировании физических, нравственных и волевых качеств личности, а также их

значению для укрепления межпоколенческих связей и социальной консолидации общества.

Ключевые слова: национальные виды спорта, народные игры, культурное наследие, физическое воспитание, патриотическое воспитание.

Введение. В условиях глобализации и унификации культурных практик особую остроту приобретает проблема сохранения национальной самобытности, передачи традиционных ценностей от поколения к поколению. Национальные виды спорта и народные игры, представляют собой уникальное культурное наследие, в котором аккумулированы исторический опыт, мировоззренческие установки, мудрость народа и его представления о физическом и духовном идеале человека [1].

Актуальность обращения к данной теме обусловлена несколькими факторами. Во-первых, в современной системе физического воспитания наблюдается доминирование заимствованных видов спорта, что приводит к утрате уникальных национальных практик. Во-вторых, государственная политика в сфере образования и молодежной политики всё более ориентируется на формирование гражданской идентичности и патриотизма, что невозможно без опоры на историко-культурное наследие.

Результаты исследования. В России традиционные виды физической активности формировались под влиянием природно-географических условий, социально-экономического уклада и культурных особенностей различных этносов. Кулачные бои, городки, лапта, хороводы, лыжные гонки, саночный спорт, конные состязания – этот перечень демонстрирует многообразие форм национальной культуры [1, 3].

Анализ исторических источников позволяет выделить несколько этапов в развитии национальных видов спорта в России: дореволюционный (в рамках народной традиции), советский (институционализация, включение в систему физкультурного движения) и современный

(возрождение интереса, признание на государственном уровне, включение в реестр видов спорта).

Национальные виды спорта и народные игры являются носителями культурного кода этноса. Сохранение и развитие этих форм двигательной активности выступает важным фактором поддержания культурной идентичности в условиях глобализации [2].

Каждый вид национального спорта имеет свою символику, ритуалы, традиции проведения состязаний, этикет взаимоотношений между участниками. Например, традиционная борьба на поясах предполагает не только демонстрацию физической силы, но и проявление уважения к сопернику, соблюдение правил чести. Конные скачки в культуре кочевых народов были демонстрацией связи человека с конем – священным животным в традиционном мировоззрении [4].

Праздничная культура народов России неразрывно связана с проведением игр и состязаний. Масленичные гуляния, Сабантуй, День оленевода – эти и многие другие национальные праздники включают в себя комплексы традиционных состязаний, которые становятся центром притяжения для людей разных возрастов и социальных групп. Участие в таких мероприятиях способствует формированию чувства сопричастности к истории и культуре своего народа, укреплению общности [2].

В культурном аспекте национальные виды спорта выполняют следующие функции: – аккумулятивную – сохранение и передача исторического опыта; – идентификационную – формирование этнического самосознания; – коммуникативную – диалог поколений и культур; – рекреационную – восстановление физических и духовных сил; – эстетическую – развитие чувства красоты, гармонии.

В традиционной педагогике игра рассматривалась не как развлечение, а как серьезная школа жизни, готовящая ребенка к выполнению социальных ролей, трудовой деятельности, защите родной земли.

Педагогический потенциал национальных видов спорта и народных игр проявляется в следующих аспектах:

– *Физическое развитие.* Традиционные игры и состязания способствуют развитию силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации движений, формируют правильную осанку и культуру движений. Многие национальные виды спорта (лапта, городки, борьба) требуют разносторонней физической подготовленности и развивают комплекс двигательных качеств.

– *Нравственное воспитание.* Народные игры закладывают основы нравственного поведения: честность, справедливость, взаимопомощь, уважение к сопернику, коллективизм. В них моделируются жизненные ситуации, требующие нравственного выбора, что позволяет ребенку усваивать моральные нормы в естественной для него деятельности;

– *Патриотическое воспитание.* Знакомство с национальными видами спорта, участие в традиционных играх способствуют формированию чувства гордости за историю и культуру своего народа, уважения к предкам, осознания связи поколений. Важно, что патриотизм здесь формируется через проживание эмоционально насыщенного опыта сопричастности к традиции;

– *Трудовое воспитание.* Многие народные игры и национальные виды спорта связаны с трудовыми навыками (метание, стрельба, верховая езда), что формирует уважение к труду, готовность к физической деятельности.

Особую ценность представляет комплексный характер воздействия народных игр: они одновременно развивают физические качества, формируют нравственные установки, приобщают к культурным традициям и способствуют эмоциональному благополучию ребенка. Эта интегративность делает их уникальным педагогическим средством, эффективность которого подтверждена многовековой практикой.

В последние десятилетия в России наблюдается возрастание интереса к национальным видам спорта и народным играм как на государственном, так и на общественном уровне. В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» одним из приоритетных направлений является сохранение и развитие национальных видов спорта, в том числе путем включения их в программы физического воспитания населения [5].

Однако анализ практики показывает, что потенциал национальных видов спорта и народных игр используется далеко не в полной мере. В системе школьного физического воспитания они занимают незначительное место, уступая «олимпийским» видам спорта. Недостаточно активно применяются народные игры в дошкольном образовании, дополнительном образовании, в организации досуга детей и молодежи [2].

Представляется целесообразным реализация следующих направлений актуализации национальных видов спорта и народных игр:

- включение элементов народных игр и национальных видов спорта в содержание уроков физической культуры на всех уровнях образования, начиная с дошкольного. Это может быть, как самостоятельный раздел программы, так и органичная интеграция в структуру занятий.

- разработка и внедрение вариативных модулей по национальным видам спорта в рамках внеурочной деятельности и дополнительного образования, создание школьных спортивных клубов, ориентированных на развитие традиционных видов спорта;

- проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий, фестивалей, праздников, спартакиад по национальным видам спорта, объединяющих участников разных возрастов и уровней подготовки.

Национальные виды спорта и народные игры представляют собой уникальное культурное достояние, значение которого выходит далеко за

рамки собственно физической культуры. В историческом аспекте они выступают носителями многовекового опыта народа, его представлений о физическом совершенстве и духовной силе. В культурном аспекте они являются важнейшим фактором сохранения идентичности, преемственности поколений, диалога культур. В педагогическом аспекте они обладают мощным воспитательным потенциалом, позволяя комплексно решать задачи физического, нравственного, патриотического, трудового воспитания. Актуализация национальных видов спорта и народных игр в современной системе физического воспитания и социально-культурной деятельности является не данью традиции, а насущной потребностью общества, стремящегося сохранить свою культурную идентичность в условиях глобализации, сформировать у подрастающего поколения уважение к истории и культуре Отечества, обеспечить физическое и нравственное здоровье нации.

Выводы. Дальнейшие исследования в данной области могут быть направлены на разработку педагогических технологий интеграции национальных видов спорта и народных игр в образовательный процесс, изучение их влияния на личностное развитие детей и молодежи, а также на создание организационно-методических условий для развития массовой практики занятий традиционными видами спорта в Российской Федерации.

Список литературы:

1. Быховская, И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность: учебное пособие / И.М. Быховская. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – 180 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : / Виленский М.Я., Горшков А.Г – М.: КноРус, 2023. – 256 с.
3. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2021. – 224 с.

4. Пономарев, Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания : учебное пособие / Н.И. Пономарев. – М.: ФиС, 2019. 248 с.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24.11.2020 № 3081-р – Текст: электронный // Правительство России : [сайт]. – URL: [rr4jtrkdq5nantr1oj29bm7zjbhxm05d.pdf](https://www.gov.ru/storage/attachment/rr4jtrkdq5nantr1oj29bm7zjbhxm05d.pdf) (дата обращения 24.03.2026).

УДК: 796,015

ЭВОЛЮЦИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Корнюхина Владлена Александровна

*Научный руководитель - Митусова Елена Дмитриевна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и методика
физической культуры и спорта», ГОУ ВО МО «Государственный
социально-гуманитарный университет», г. Коломна, Россия*

Аннотация. В научно-теоретическом аспекте статьи рассматривается, изменение ценностей физической культуры под влиянием современных изменений в обществе, цифровизации и коммерциализации. Показывается переход от старой модели к новой. Делается вывод, что сегодня формируется смешанная система ценностей.

Ключевые слова: физическая культура, ценности, трансформация ценностей, цифровизация, коммерциализация.

Введение. Физическая культура тесно связана с социальными, культурными и экономическими процессами общества, выступая не только формой двигательной активности, но и отражением господствующих в ту или иную эпоху ценностных установок. В XX веке ее ценности отличались устойчивостью: приоритетами выступали подготовка к труду и защите

Родины, дисциплина и коллективизм. Физическая культура рассматривалась как важный инструмент государственной политики, направленный на формирование здорового, дисциплинированного и идеологически выдержанного гражданина. Однако под влиянием глобализации, цифровизации и кардинального изменения представлений о теле и образе жизни эти ценности начали трансформироваться. Сегодня физическая культура – это не только средство государственного воспитания, но и пространство индивидуального выбора, а также значимая часть индустрии услуг и развлечений [2,4]. Возникает ряд противоречий: между традиционной нормативностью и свободой личного выбора, между оздоровительной функцией и коммерциализацией, между реальной активностью и ее виртуальной презентацией. Эти противоречия обуславливают необходимость переосмысления ценностных оснований современной физической культуры.

Результаты исследования. В качестве материалов использовались научные и учебно-методические источники по проблеме физической культуры и ее ценностей, включая коллективные монографии, сборники научных трудов и периодические издания, охватывающие период с 2000-х годов по настоящее время. Особое внимание уделялось работам, в которых анализируется трансформация советской модели физического воспитания, процессы коммерциализации фитнес-индустрии и влияние цифровых технологий на мотивацию населения к занятиям физической культурой. Также привлекались современные публикации, отражающие процессы цифровизации и коммерциализации в сфере спорта и фитнеса [1-5]. Дополнительно анализировались материалы открытых источников, включая данные статистических отчетов о развитии физической культуры в Российской Федерации.

Применялись теоретические методы: анализ и обобщение научной литературы, позволившие выделить ключевые этапы эволюции ценностей

физической культуры; сравнительно-исторический метод дал возможность сопоставить ценностные установки советского и постсоветского периодов, выявить преемственность и разрывы в системе ценностей. Кроме того, использовались элементы наблюдения и анализа современных практик физической активности (фитнес-трекеры, мобильные приложения, социальные сети) как источников данных о реальной мотивации и поведении занимающихся. Применялся метод интерпретации данных для выявления ключевых тенденций и противоречий, что позволило сформулировать выводы о характере современной системы ценностей физической культуры [3].

Исторически ценности физической культуры во многом определялись государством. В советский период главными ориентирами были патриотизм, коллективизм, готовность к труду и обороне [1]. Физическая культура рассматривалась как средство достижения общественно значимых целей, а тело – как ресурс, требующий дисциплины и подчинения единым нормативам (комплексы ГТО, производственная гимнастика). Эта модель обеспечивала высокий уровень вовлеченности населения, но оставляла мало пространства для индивидуальных предпочтений. После распада СССР усилилось внимание к индивидуальным потребностям личности, произошла деидеологизация физической культуры, но одновременно возросла коммерциализация: активно развивалась фитнес-индустрия, увеличилось количество платных услуг, а государственное участие в организации физического воспитания населения сократилось [3].

Современный этап характеризуется несколькими ключевыми тенденциями. Во-первых, произошел переход от обязательности к добровольности: занятия спортом все чаще обусловлены личной мотивацией – стремлением к удовольствию, снятию стресса и улучшению самочувствия. Вместо внешнего принуждения (нормативы, обязательные уроки) на первый план выходит внутренний запрос человека на качество

жизни. Во-вторых, усилилось значение внешней привлекательности тела. Физическая культура все чаще оценивается через внешний вид, а не только через физические качества (силу, выносливость, ловкость). Формируется понятие «телесного капитала», когда внешний облик становится фактором социальной успешности — влияет на трудоустройство, карьерный рост, статус в межличностных отношениях [3]. В-третьих, значительное влияние оказала цифровизация. Фитнес-трекеры, мобильные приложения и онлайн-тренировки способствуют количественной оценке активности и формируют дополнительную мотивацию через геймификацию (достижения, рейтинги, соревнования в цифровой среде) (рисунок 1).



Рисунок 1— Современная система ценностей физической культуры

Социальные сети стали пространством демонстрации спортивной активности, что одновременно поддерживает интерес к занятиям и усиливает зависимость от внешней оценки (лайки, комментарии, визуальная репрезентация «успешного успеха») [3]. В результате физическая культура приобретает черты не только оздоровительной практики, но и инструмента самопрезентации.

Выводы. Установлено, что современная система ценностей физической культуры носит смешанный характер. Сохраняются традиционные ориентиры, такие как здоровье и дисциплина, но они приобретают новое значение и часто рассматриваются как средства достижения личного успеха. Одновременно усиливается роль внешнего вида как социального ресурса и возрастает влияние цифровых технологий на мотивацию [2].

Эволюция ценностей физической культуры представляет собой сложный и многогранный процесс перехода от идеологически обусловленной модели к системе, ориентированной на индивидуальные потребности и рыночные механизмы. Эти изменения сопровождаются рядом противоречий, что требует пересмотра подходов к развитию физической культуры и совершенствования образовательных практик. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением различий в ценностных ориентациях людей разных возрастных и социальных групп, а также разработкой эффективных методов работы с мотивацией в условиях современного общества.

Список литературы

1. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта / Сборник тезисов Всероссийской научно-практической конференции. Ижевск: Изд-во Удмуртского государственного университета, 2004. – 286 с.
2. Бухарева, Д. М. Физическая культура и спорт в современных условиях / Д. М. Бухарева, Г. В. Федотова // Молодой ученый. – 2022. – № 47 (442). – С. 433–434.
3. Дмитриева, А. С. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества / А. С. Дмитриева, В. И. Пахомов // Наука-2020. – 2021. – № 7 (52). – С. 45–50.

4. Митусова, Е.Д. Формирование ценностных установок студентов спортивных вузов средствами воспитательной работы /Е.Д. Митусова, А.В. Шукаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2025. – №2. – С.70-72

5.Митусова, Е.Д. Цифровые инструменты в повышении физической активности различных возрастных групп / Е.Д. Митусова, Е.В. Осипенко, Т.И. Полунина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2025. – №2. – С.76-78.

УДК 379.8.09

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ, УГРОЖАЮЩЕГО ИХ ЗДОРОВЬЮ

Глинчиков Виталий Владимирович, Пентин Сергей Антонович

Научный руководитель – Глинчикова Лариса Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент Высшей школы физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта», г. Калининград, Россия

Аннотация. Статья посвящена поведенческим факторам школьников, которые могут негативно сказаться на их здоровье. В работе рассматриваются основные виды рискованного поведения, такие как пассивное проведение свободного от учебы времени, вредные привычки. Подчеркивается необходимость комплексного подхода к выявлению и исправлению рискованных аспектов поведения для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Ключевые слова: поведение школьников, факторы риска, здоровье.

Введение. Культура здоровья у школьников формируется в результате обучения, воспитания, и, что очень важно, самовоспитания. Ребенок должен не просто пассивно получать здоровье, необходимо целенаправленно осваивать методы поддержания здоровья, осознанно

поддерживать собственную физическую активность и развивать соответствующие компетенции. Это в дальнейшем послужит фундаментом для формирования здорового поколения в перспективе. Стремление к сохранению здоровья представляет собой, по своей сути, процесс саморазвития, обеспечивающий устойчивое психоэмоциональное благополучие на протяжении всего жизненного цикла человека [3].

Для осознанного формирования собственного здоровья необходимо понимание законов функционирования собственного тела, его связи с социальной средой и факторов, угрожающих благополучию. Исходя из вышеизложенного, необходимо внедрить системное и результативное управление всеми сферами школьной жизни детей, выходящее за рамки планирования и проведения уроков физкультуры. Приоритетной задачей является всестороннее изучение поведенческих особенностей школьников, которые влияют на их здоровье, и являются, по сути, факторами риска для здоровья. Мы предполагаем, что данные, полученные в результате исследования, станут основанием для разработки комплексных мер: эффективных методик физического воспитания, формирования устойчивых навыков здорового образа жизни и повышения осведомленности родителей. Для этого необходимо рассмотреть различные аспекты поведения, особенно те, которые конкретно угрожают благополучию детей, и, хотя долгосрочные последствия не всегда понятны, непосредственный вред для детского организма от такого поведения является очевидным и неоспоримым фактом.

Целью нашей работы стало выявление и изучение поведенческих особенностей детей, представляющих угрозу для их здоровья.

Сегодня ни для кого не секрет, что среди школьников широко распространены два серьезных фактора риска, представляющие угрозу для здоровья, это недостаток физической активности и, к сожалению, наличие вредных привычек. Именно эти поведенческие аспекты, критически важные

для здоровья подрастающего поколения, и стали предметом нашего исследования.

Результаты исследования. Исследование направлено на выявление ключевых аспектов детского поведения, оказывающих влияние на их здоровье. Для сбора данных мы использовали анонимное анкетирование, при этом организация и содержание опросника соответствовали рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по изучению здоровья и поведенческих характеристик школьников. С помощью онлайн-анкеты нами было опрошено 150 подростков, это школьники в возрасте 13-16 лет, то есть обучающиеся 8-11 классов из различных общеобразовательных учреждений города Калининграда.

Анализ анкет определил тревожную тенденцию: школьники свое свободное время проводят пассивно, предпочтение отдают просмотру телевизора, затем следуют по популярности компьютерные игры и затем чтение, результат – гиподинамия делает их уязвимыми к заболеваниям, это подтверждается тем фактом, что ожирение в современной школе диагностируется у каждого десятого ребенка школьного возраста [2].

Подробнее рассмотрим, каким образом обучающиеся тратят свое свободное время: проведенный опрос помог выявить существенный разрыв между количеством времени, которое уделяется респондентами на просмотр телевизора, и временем, затрачиваемым на физическую активность у обучающихся 8 – 9 классов и 10 – 11 классов. По результатам опроса наблюдается резкий контраст между временем, проведенным у экранов телевизоров и физической активностью. В будние дни более 41% респондентов проводят перед экранами более трех часов, а в выходные эта цифра достигает почти 60%. В то же время, подавляющее большинство (58%) занимается физическими упражнениями вне школьной программы не более часа в неделю. Ситуация усугубляется тем, что 5,2 % опрошенных полностью игнорируют уроки физкультуры, и лишь

небольшая доля (8,2%) демонстрирует приверженность спорту, уделяя ему не менее часа ежедневно. Эти цифры рисуют тревожную картину распространенности нездорового образа жизни среди молодежи.

Статистика вредных привычек среди школьников, полученная в результате опроса, выявила нежелательные тенденции в распространении вредных привычек среди школьников. Почти половина (48,7 %) респондентов признались, что пробовали табак, при этом 13 % являются ежедневными курильщиками. Ежедневное употребление пива характерно для 2,4 % опрошенных школьников, а 9 % пьют его регулярно. Водку примерно раз в месяц употребляют 3,5 % респондентов, а около 4 % опрошенных когда-либо употребляли наркотики, самое негативное, что 2 % из них – подростки (обучающиеся 8 - 9 классов). Необходимо учитывать, что, даже при условии анонимности опроса, респонденты могли утаивать сведения, опасаясь негативной оценки.

Анализ возрастных характеристик показал наличие как благоприятных, так и неблагоприятных закономерностей. Так, наблюдается увеличение физической активности среди старшеклассников (например, популярность фитнес-клубов в Калининграде). С другой стороны, тревожит снижение возраста, с которого подростки начинают употреблять никотин, алкоголь и наркотики. Наркомания представляет собой серьезную проблему для школ, приводя к девиантному поведению, ухудшению здоровья, деградации личности и, как следствие, к психологическим и социальным трудностям. Средний возраст начала употребления наркотиков - 13-16 лет, а алкоголя и сигарет еще раньше [1, с. 30].

В результате исследования мы выявили, что 77,8 % опрошенных школьников регулярно демонстрируют поведение, угрожающее их здоровью. Основными проблемами выступают, в первую очередь, низкая физическая активность и, во-вторых, вредные привычки, оказывающие негативное влияние на их здоровье. Распространенность вредных привычек

среди подростков 8-9 классов свидетельствует о том, что существующие на сегодняшний день программы по пропаганде здорового образа жизни нуждаются в пересмотре и улучшении.

Выводы. Чтобы школьники были здоровыми не только физически, но и понимали важность здоровья, как части общей культуры, нужно всесторонне развивать их во время обучения школе, потому что школа - это место, где собираются все дети и подростки, и именно в школьные годы они активно учатся общаться и впитывают новые ценности, здесь формируются все аспекты здоровья (физического, психического, социального), то в контексте современных образовательных реформ именно учитель физической культуры призван играть ведущую роль в продвижении здорового образа жизни среди учащихся. Чтобы привить школьникам культуру здорового образа жизни, нужна хорошо организованная система физического воспитания, использующая разнообразные подходы и инструменты. Введение новых образовательных стандартов в России стало важным шагом к достижению этой цели на новом уровне. Эти стандарты стимулируют разработку инновационных физкультурно-образовательных технологий, внедрение коротких активных перерывов между занятиями и улучшение организации питания и санитарных условий, что в комплексе способствует укреплению и защите здоровья детей. Для обеспечения регулярности занятий физической культурой необходимо выстраивать процесс постепенного наращивания и регламентации физических нагрузок, ориентируясь на индивидуальные возможности ребенка. Эффективность физического воспитания проявляется лишь тогда, когда оно приносит радость и не вызывает негативных ощущений.

Список литературы:

1. Аксенова, О. Э., Моисеева И. В. Программа первичной профилактики наркомании в общеобразовательной школе. Учебное

пособие / О.Э. Аксенова, И.В. Моисеева: под общей редакцией С. П. Евсеева. – СПб, СПбНИИ физической культуры. – 2008. – 68 с.

2. Волкова, Е.И. Факторы риска ожирения у детей и подростков / Е.И. Волкова, Н.Л. Голдакова, Д.И. Леонов [и др.] // Молодой ученый. – 2025. – № 3 (554). – С. 245-248.

3. Неклиенко, А.А. Формирование здорового образа жизни / А.А. Неклиенко, Е.И. Коробейникова // Анатомия личности. – 2020. – № 3(23). – С. 39-43.

УДК 796/799

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Кузьмина Олеся Денисовна

*Научный руководитель - Лебедева Евгения Геннадьевна, доцент кафедры
СиГН, Северо-Западный институт (филиал) Университета имени О.Е.
Кутафина (МГЮА), г. Вологда, Россия,*

Аннотация. В статье рассматривается понятие и значение студенческих спортивных клубов и их роль в формировании здорового образа жизни молодежи. Акцентируется внимание на многогранности работы клубов. В статье подчеркивается деятельность спортивных объединений в создании здоровьесберегающей среды. Представлено описание физического развития культуры в Вологодской области. Особое внимание уделено деятельности студенческого спортивного клуба «Львы Фемиды», функционирующего на базе Северо-Западного института (филиала) Университета имени О.Е. Катафина (МГЮА).

Ключевые слова: молодежь, студенты, здоровый образ жизни, студенческие спортивные клубы (ССК), физическое воспитание.

Введение. Физическая активность и спорт оказывают сильное влияние на качество жизни и здоровье каждого человека, в том числе студенческой молодежи. Но в последнее время в условиях стресса, нездоровой еды (наличие фудкорт в учебных заведениях), отсутствием мотивации и силы воли наблюдается снижение уровня занятия спортом у молодежи. В связи с этим Правительство РФ ставит приоритетной целью вовлечение в спортивную жизнь каждого молодого человека. При государственной поддержке строятся объекты спортивной инфраструктуры, проводятся различные соревнования, фестивали, спартакиады, возрожден и развивается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Большое внимание уделяется спорту в учебных заведениях.

Результаты исследования. Одной из оптимальных форм внеучебной воспитательной работы в вузе по удовлетворению потребности в занятиях физической культурой и спортом современной студенческой молодежи выступает деятельность студенческого спортивного клуба [2].

Студенческий спортивный клуб (ССК) представляет собой организацию, которая объединяет студентов высших или средних учебных заведений с целью регулярных занятий физической культурой. Участие в мероприятиях ССК является исключительно добровольным. Основная цель таких объединений – вовлечение максимального числа молодых людей в спортивную жизнь. Спортивные клубы открыты для каждого, в том числе и для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Также членом студенческого спортивного клуба может стать учащийся с ОВЗ, таким студентам дается возможность стать голосом поддержки в качестве болельщиков, судьей матчей, а также предоставляется возможность выразить свой творческий потенциал и стать автором постов про клуб в социальных сетях.

ССК пропагандируют здоровый образ жизни, оказывают влияние на социализацию: общение, возможность встречаться с единомышленниками. Благодаря совместным тренировкам учащиеся познают успешную командную работу, проявляют лидерские качества, что в дальнейшем им очень пригодится для карьеры и профессионального роста.

Стоит сказать, что клубы помогают в укреплении не только физического здоровья молодежи, но и эмоционального, ведь участвуя в соревнованиях, члены объединений приобретают навыки, которые помогают контролировать эмоции и справляться со стрессовыми ситуациями.

Важной ступенью развития студенческого спорта в России стало создание в 2013 году Ассоциации студенческих спортивных клубов (АССК), когда инициативу молодых и перспективных ребят поддержал президент РФ Владимир Владимирович Путин. АССК помогает открывать студенческие клубы при вузах [4]. Главная задача – это оздоровление молодого поколения через интересный и доступный спорт.

Как известно, в студенческие годы снижается физическая активность молодых людей, в первую очередь это связано с доминированием цифровых технологий (компьютеры, сотовые телефоны), с высокой учебной нагрузкой, а также переутомлением и интересами виртуального общения. Поэтому одно из направлений ССК – это мотивация молодежи к занятиям спортом, в виде финансового и морального поощрения. Клубная деятельность обладает потенциальными возможностями по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как части общероссийской спортивной культуры и формулы национального здоровья, при организации целенаправленной деятельности создает условия для формирования готовности к подготовке и непосредственному выполнению нормативов Комплекса ГТО, разностороннему развитию личности [2].

В Вологодской области развивается массовый молодежный спорт. На Вологодчине активно действуют студенческие спортивные клубы при вузах и колледжах входящие в АССК России, такие как: ССК «Олимпик» Вологодского технического колледжа, ССК «Ворон» Вологодской ГМХА, ССК «Рыси» Вологодского колледжа технологии и дизайна, ССК «Комета» Вологодского педагогического колледжа и др. Помимо этого в регионе идет развитие ушу. С 15 по 18 августа 2026 года Вологодская область станет центром спортивного ушу: здесь пройдут финальные соревнования VI летней Спартакиады молодежи России. В состязаниях примут участие около 140 спортсменов со всей страны. Кроме того, в регионе наблюдается бурный рост популярности ушу. Вслед за международным поединком между российскими и китайскими командами, который был организован по инициативе губернатора Георгия Филимонова в феврале 2024 года, был запущен образовательный проект «Ушу в школу». К 2030 году планируется внедрить ушу в программу ста учебных заведений области. Тренеры уже прошли обучение, и в новом учебном году первые занятия начнутся в пилотных школах [1].

На базе Северо-Западного института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА) реализует свою работу студенческий спортивный клуб «Львы Фемиды». С 2018 года объединение функционировало без аккредитации, а в октябре 2021 года официально вошло в состав АССК России. Благодаря системной агитационной работе и продвижению здоровых привычек, в том числе через организацию тематических бесед и встреч с наставниками, наблюдается существенное увеличение числа студентов, вовлеченных в занятия спортом. Если в 2021 году этот показатель составлял 53%, то на сегодняшний день он достиг 87%. Пять лет назад регулярных секций в клубе не было, а в настоящее время в организации функционируют шесть видов спорта: футбол, женский и мужской баскетбол, волейбол, настольный теннис, дартс и шахматы. Общая

численность занимающихся составляет приблизительно 200 человек. Помимо тренировок, сборные команды вуза активно участвуют в качестве волонтеров на значимых спортивных событиях, таких как этапы «Марафон-Вологда».

Члены клуба ССК демонстрируют стабильные успехи и занимают призовые места в городских и областных фестивалях ГТО. Ярким достижением в 2025 году стало участие трех наших студентов в составе сборной области во всероссийском фестивале ГТО, которое проходило в Ингушетии. Весной 2026 года команда «Львы Фемиды» стала абсолютным победителем в областной универсиаде «УниверЛиги ГТО». Все эти прорывы стали возможны благодаря упорной работе команды и тренерского состава.

В течение учебного года клуб организует приблизительно сорок внутренних спортивных мероприятий, от первенства по игровым видам спорта до увлекательных встреч с именитыми спортсменами. Помимо этого, воспитанники принимают участие и показывают феноменальные успехи за пределами университета в соревнованиях различного ранга – от городских чемпионатов по легкой атлетике и лыжным гонкам до всероссийских турниров.

Клуб «Львы Фемиды» является не только студенческой организацией, но и площадкой, объединяющей всех членов института: студентов, преподавателей и выпускников. Каждый год преподаватели университета участвуют в спартакиаде трудовых коллективов, сдают нормы ГТО.

На Вологодчине действуют разные меры поддержки, от единовременных выплат и конкурсов до ежемесячных выплат и стипендий губернатора. Ежегодно увеличивается количество спортивных мероприятий для студентов.

Концепция Вологодской области - привлечь как можно больше людей к занятиям физической культуры. Для этого ежегодно возводятся

спортивные площадки, открываются стадионы и другие объекты (только в 2025 году вели работы на 55 объектах). Масштабные преобразования в отрасли привели Вологодчину к прогрессу в спортивных показателях. По итогам 2024 года регион поднялся с 44-го места на девятое в России и стал лидером в Северо-Западном федеральном округе. [6].

Выводы. Таким образом, студенческий спорт играет ключевую роль в жизни молодого поколения России. Спорт - это движение, а движение - это жизнь. Множество исследований как зарубежных, так и отечественных подтвердили, что люди, в повседневную жизнь которых входит регулярное занятие спортом, меньше подвержены риску возникновения таких серьёзных заболеваний как: болезни Альцгеймера, заболеваний сердца и сосудов. Поэтому с уверенностью можно сказать, что ССК способствуют и помогают учащимся заниматься физической культурой, которая так необходима на всех этапах взросления организма в студенческие годы, а также ребята получают уникальную возможность заниматься теми видами спорта, которые им по душе.

Список литературы:

1. В Вологде разыграют Спартакиады по ушу. Текст: электронный // Вологодская областная газета «Красный север» [сайт]. – URL: <https://www.krassever.ru/news/v-vologde-razygrayut-medali-spartakiady-molodezhi-po-ushu> (дата обращения 01.04.2026).

2. Никулин, А.В. Спортивный клуб как фактор формирования готовности студентов к выполнению контрольных нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» / А.В. Никулин, Е.Г. Лебедева, Е.В. Луценко // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – №12. – С. 84-88.

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период

до 2030 года» от 24.11.2020 № 3081-р – Текст: электронный // Правительство России: [сайт]. – URL: <http://government.ru/docs/50812/> (дата обращения: 23.03.2026).

4. Соколов, Н. Г. Студенческий спорт в вузе: учебное пособие / Н.Г. Соколов, И.Я. Артемьев, С.С. Жилин. – Санкт-Петербург: РГГМУ, 2022. – 64 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2003. – 480 с.

6. В Вологодской области реализуют восемь проектов при поддержке Минспорта. Текст: электронный // Электронная редакция ТАСС. [сайт]. – URL: <https://tass.ru/obschestvo/26464959> (дата обращения 30.03.2026)

УДК: 796.011

ФИЛОСОФИЯ СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: СМЫСЛ, ОСОБЕННОСТИ И ПРОТИВОРЕЧИЯ

Матейко Юлия Дмитриевна¹, Никифоренко Виктория Сергеевна²

*Научный руководитель – Остапук Дарья Александровна³, Белорусский
государственный экономический университет^{1,2}, Белорусский
государственный педагогический университет имени Максима Танка³*

Аннотация. Сегодня спорт занимает важное место в жизни большого количества людей. Это связано не только с подготовкой спортсменов к соревнованиям, а с осмыслением человеком роли физической активности в целом. В данной работе спорт рассматривается как объект философского анализа: исследуются его смысловые основания, система особенностей и внутренние противоречия. Предлагается взглянуть на спорт как на зеркало общества, где отражаются основные человеческие стремления.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, общество.

Введение. В современном мире спорт играет важную роль как для индивидуального развития, так и для всего общества. Здоровый образ жизни сегодня это осознанный выбор каждого, который перерастает в мировоззренческую позицию большого числа людей. Такая тенденция свидетельствует о заботе со стороны населения о своём здоровье, о росте уровня и качества физического воспитания [2].

Почему спорт появился в жизни того или иного человека, можно только догадываться. Основными предпосылками для тренировок являются: потребность в улучшении состояния тела, укреплении здоровья, поднятии настроения, повышении подвижности и гибкости, а также стремление к психологической гармонии. Однако это не все факторы, из-за которых человек связывает свою жизнь со спортом. Необходимо отметить, что смысл спортивного образа жизни объединяет в себе и здоровье, и досуг, и самодисциплинированность, и бизнес [2, 3]. Это связано с тем, что для кого-то он является поводом расслабиться, «перезагрузиться», самоорганизоваться, оздоровиться или заработать деньги. Именно поэтому каждый человек выбирает свою смысловую позицию о потребности в спорте. Физическая активность стала нормой для миллионов, а забота о здоровье стала восприниматься как осознанная инвестиция в будущее.

Результаты исследования. Если говорить об особенностях. То в первую очередь можно выделить доступность спорта. На сегодняшний день растёт количество спортивных клубов, тренажерных залов, благодаря которым человек может выбрать именно то направление спортивной деятельности, которое его интересует – от упражнений для начинающих до профессиональных видов спорта. Необходимо также отметить рост числа онлайн занятий, что позволяет заниматься с выбранным тренером в любой точке мира [3].

Ещё одной особенностью является то, что спорт является частью экономики и политики государства. Спортивная вовлеченность населения

является показателем положительной репутации страны и её имиджа. Государство создаёт все условия для развития физически активного потенциала граждан: финансирование мероприятий, содержание физкультурно-оздоровительных сооружений, создание детских и молодежных спортивно-оздоровительных лагерей и другое. Это демонстрирует единство общественной и государственной цели в спортивной среде [1].

Всеобщность также является особенностью занятия спортом. Это выражается в том, что спорт объединяет людей разных возрастов, социальных слоёв, национальностей и религий. Он также является универсальным и мощным инструментом для борьбы с дискриминацией, насилием, наркоманией, так как порождает уважение к общеустановленным нормам морали [2].

Философский взгляд на спорт в современном мире заставляет нас выйти за рамки обсуждения здоровья и досуга и обратиться к более глубоким вопросам о природе человека, справедливости и прогрессе. В отличие от физической культуры, ориентированной на гармоничное развитие тела, современный спорт, особенно спорт высших достижений, всё чаще превращается в модель социальной конкуренции. С одной стороны, он культивирует идеал честной игры, а с другой — создает условия, при которых победа любой ценой становится единственным мерилом успеха. Это порождает фундаментальное противоречие: спорт как игра, сохраняющая самооценку процесса, и спорт как индустрия, где человеческое тело становится инструментом для достижения экономической или политической выгоды [3].

Политизация спорта, которая в XXI веке достигла беспрецедентного уровня. Спорт, задуманный как инструмент диалога и мира, всё чаще используется как орудие давления, дискриминации и информационной войны [3]. Философский смысл олимпийских ценностей — дружба,

уважение, стремление к совершенству — сталкивается с реальностью санкций, отстранений и попыток использовать спортивные арены для демонстрации геополитического превосходства. Исследователи отмечают, что международные спортивные организации порой превращаются в арену «ценностных войн», где борьба идёт не за спортивные идеалы, а за мировоззренческие установки, что особенно заметно в вопросах гендерной политики и прав человека [3].

Обращаясь к философским основаниям спорта, нельзя обойти вниманием его *экзистенциальную функцию*. В эпоху тотальной цифровизации и виртуализации, когда человек всё чаще теряет связь с собственной телесностью, спорт возвращает его к подлинному бытию в мире. Феномен «бега ради бега», а не ради результата, обретает глубокий философский смысл: это способ почувствовать границы своего тела, преодолеть инерцию повседневности и обрести внутреннюю тишину. В этом контексте спорт выступает как практика свободы и осознанности, позволяющая человеку вырваться из сетей потребительского общества и обрести гармонию с самим собой [1, 2].

Особого внимания заслуживает феномен *социального спорта*, который в последние годы становится ответом на излишнюю коммерциализацию большого спорта. Социальный спорт — это не просто физическая активность, а пространство для формирования новых общностей, где важнее не победа над соперником, а совместное преодоление трудностей. Это инструмент решения конкретных социальных задач: ресоциализация трудных подростков, интеграция мигрантов, профилактика деменции у пожилых людей через танцы или поддержка людей с инвалидностью (адаптивный спорт). Такой подход позволяет преодолеть отчуждение между людьми и создаёт предпосылки для подлинно демократического общества, где ценность человека не измеряется его функциональностью или производительностью [2].

Выводы. Таким образом, проведённый анализ позволяет сделать ряд обобщающих выводов о месте и роли спорта в современном мире. Спорт предстаёт перед нами как сложный, многомерный феномен, который невозможно свести только к физическим упражнениям или соревновательной деятельности. Он пронизывает все сферы человеческого бытия: от индивидуальной телесности и психологической гармонии до глобальной политики, и экономики. С одной стороны, мы наблюдаем беспрецедентный рост доступности спорта, его интеграцию в повседневную жизнь миллионов людей как осознанной инвестиции в здоровье и качество жизни. С другой стороны, углубляются противоречия между гуманистической сущностью спорта и его превращением в инструмент политического давления и коммерческой наживы.

Список литературы:

1. Карева, Ю. Ю. Спорт, политика и экономика в современном мире / Ю. Ю. Карева, Е. Е. Беляева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №97-6. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54091621> (дата обращения: 24.02.2026).
2. Сапов, А. В. Роль и особенности занятия спортом в современном мире / А.В. Сапов // Наука-2020. – 2023. – №4(65). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-osobennosti-zanyatiya-sportom-v-sovremennom-mire> (дата обращения: 24.02.2026).
3. Агличева, И. В. Современные вызовы к системе воспитания спортсменов на основе традиционных ценностей олимпийского движения / И.В. Агличева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2025. – №.3. – С. 7-12.

УДК 796.011.3

СПОРТ ЗА ЗАКРЫТОЙ ДВЕРЬЮ: КАК СТРАХ ОЦЕНКИ МЕШАЕТ ДОМАШНИМ ТРЕНИРОВКАМ СТУДЕНТОВ

Жмурко Ксения Дмитриевна

*Научный руководитель – Скаленко Олеся Олеговна, преподаватель
кафедры физической культуры и спорта, Калининградский
государственный технический университет, г. Калининград, Россия*

Аннотация. Популяризация домашнего фитнеса, особенно после периода самоизоляции, столкнулась с парадоксом: несмотря на физическую доступность и комфорт, многие молодые люди, особенно студенты, испытывают значительные психологические трудности при занятиях в собственном жилье. Статья посвящена анализу феномена тревожности и стеснения, возникающих во время домашних тренировок из-за страха быть увиденным и оцененным членами семьи и другими людьми. На основе теории социального оценивания и концепции «объективированного тела» исследуются причины данного барьера.

Ключевые слова: домашние тренировки, социальная тревожность, страх оценки, объективированное тело, психологические барьеры в спорте, физическая активность студентов, приватность.

Введение. Современная реальность, характеризующаяся популяризацией здорового образа жизни и широкой доступностью онлайн-тренировок, закономерно превращает домашнее пространство в потенциальную площадку для физической активности. Однако парадоксальным образом кажущаяся абсолютная доступность и комфорт занятий дома наталкиваются на неочевидный, но мощный психологический барьер – страх негативной оценки со стороны ближайшего окружения. Этот феномен, проявляющийся в стеснении, тревоге и даже отказе от тренировок из-за боязни быть увиденным, услышанным или осмеянным

родственниками, или соседями по комнате, превращает приватное пространство в источник стресса.

Результаты исследования. Ключевое значение для понимания барьеров при домашних тренировках имеет *теория социальной оценки*, согласно которой индивид присваивает поведению других положительное или отрицательное значение, формируя их «партнерскую ценность», и на этой основе проявляет предпочтение или избегание [1].

Критически важным элементом выступает негативное смещение – устойчивая тенденция реагировать на негативные стимулы, проявляющаяся в избегании индивидов с антисоциальным поведением. С эволюционной точки зрения, цена ошибки при контакте с опасным партнером превышает выгоду от сотрудничества, поэтому стремление избежать негативной оценки является глубоко укорененным адаптивным механизмом.

При домашних тренировках «зрители» (семья, соседи) бессознательно воспринимаются как потенциальные партнеры в ограниченном пространстве. Их возможная насмешка или критика классифицируется как антисоциальное поведение, приписывающее наблюдателям отрицательную «партнерскую ценность». Запускается негативное смещение: ожидание вреда перевешивает пользу от активности, ресурсы мобилизуются на избегание угрозы.

Концепция объективированного тела как внутренний источник тревоги. Согласно теории объективации, в культуре с постоянной оценкой внешности индивид усваивает взгляд наблюдателя и начинает относиться к собственному телу как к объекту, ценность которого определяется его видом для других [2]. Это проявляется в постоянном мониторинге тела – автоматическом отслеживании своей внешности, который во время домашней тренировки многократно усиливается. Человек перестает ощущать тело через внутренние сигналы и начинает оценивать его со

стороны, как если бы в комнате присутствовал критически настроенный зритель.

Самообъективация ведет к ряду последствий, связанных с отказом от активности: – Телесный стыд: Сравнение с недостижимыми стандартами вызывает желание спрятаться, что означает прекращение тренировки. – Руминация: Навязчивые мысли о недостатках тела истощают когнитивные ресурсы и выступают фактором риска депрессии. – Повышенная тревожность: Мониторинг и ожидание оценки создают хронический стресс, превращая активность в источник тревоги.

Согласно исследованию Grabe, Hyde и Lindberg (2007), гендерные различия в самообъективации проявляются уже в 11-13 лет: у девушек показатели значительно выше. Студентки входят во взрослую жизнь с сформированной уязвимостью.

Для оценки распространенности и проявлений феномена страха оценки во время домашних тренировок был проведен анонимный онлайн-опрос с использованием платформы Google Forms. В опросе приняли участие 73 студента 1-3 курсов.

Данные (рис. 1) показывают, что регулярные домашние тренировки не являются нормой для большинства. Это создает почву для гипотезы о наличии существенных барьеров, одним из которых, как выявил опрос, выступает психологический дискомфорт.

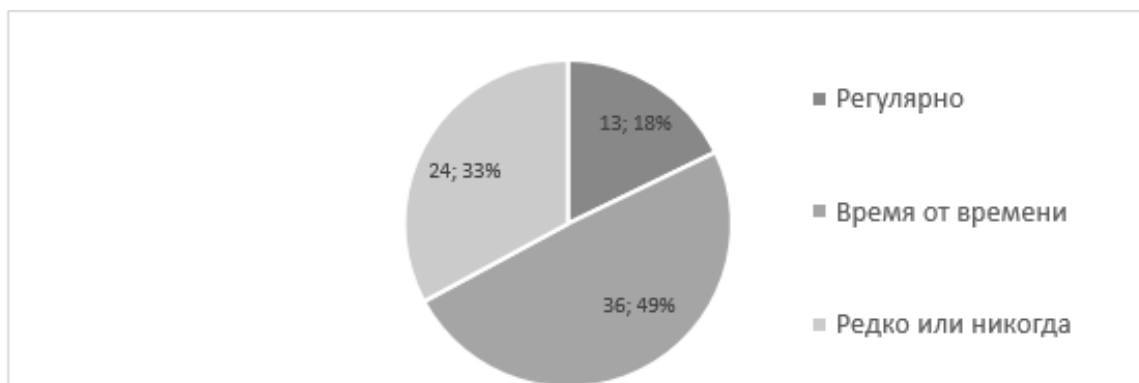


Рисунок 1 – Как часто вы пытаетесь заниматься/занимаетесь физическими упражнениями дома?

Данные подтверждают высокий уровень социальной тревожности при домашних тренировках: более половины респондентов (рис. 2) испытывают неловкость. Это коррелирует с исследованиями, где страх внешней оценки выступает ключевым барьером [4].

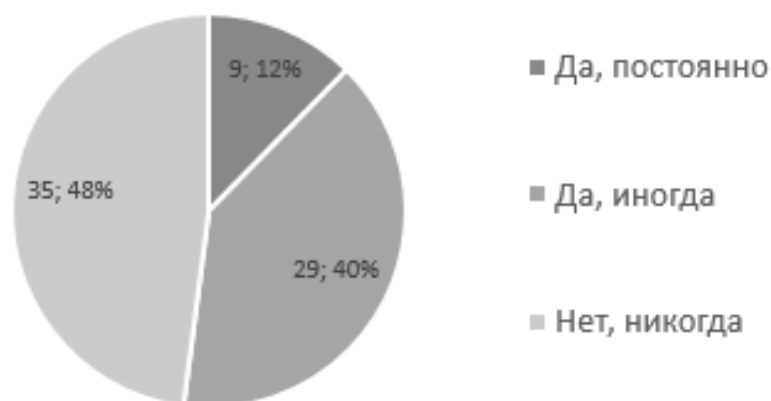


Рисунок 2 – Испытывали ли Вы неловкость или тревогу при мысли о домашней тренировке?

Распределение ответов (рис. 3) согласуется с теорией социальной оценки [1]: главный источник тревоги - члены семьи, чье мнение субъективно значимо в условиях общего жилья. Второй по значимости источник - «собственные мысли о том, как выгляжу со стороны» — иллюстрирует механизм самообъективации [2], когда индивид попадает в ловушку внутреннего наблюдателя.



Рисунок 3 – Испытывали ли Вы неловкость или тревогу при мысли о домашней тренировке?

Главное следствие страхов – отказ от активности: для многих респондентов стеснение стало прямой причиной прекращения тренировок (рис. 4). Так психологический барьер превращается в поведенческую проблему, снижающую уровень физической активности.

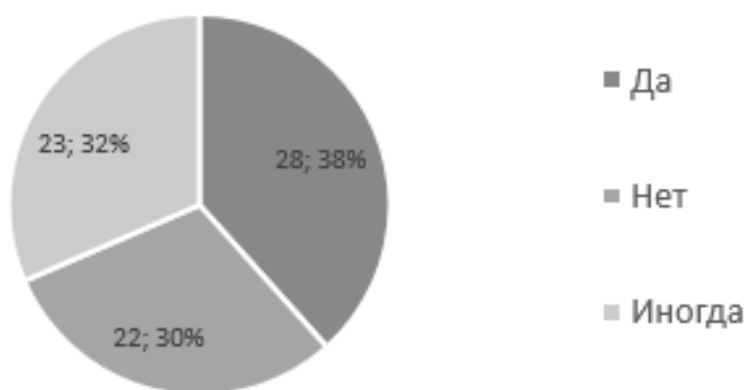


Рисунок 4 – Чувство стеснения когда-либо заставляло Вас отказаться от тренировки?

Ответы об условиях комфорта (рис. 5) указывают на два пути решений: 1) абсолютная приватность (65,8%) как запрос на физическое «безопасное место»; 2) поддержка близких (47,9%) как трансформация домашней среды из оценивающей в поддерживающую. Почти равная доля (46,6%) выбирает умение «не обращать внимания», что говорит об осознании необходимости внутренней, когнитивной работы.

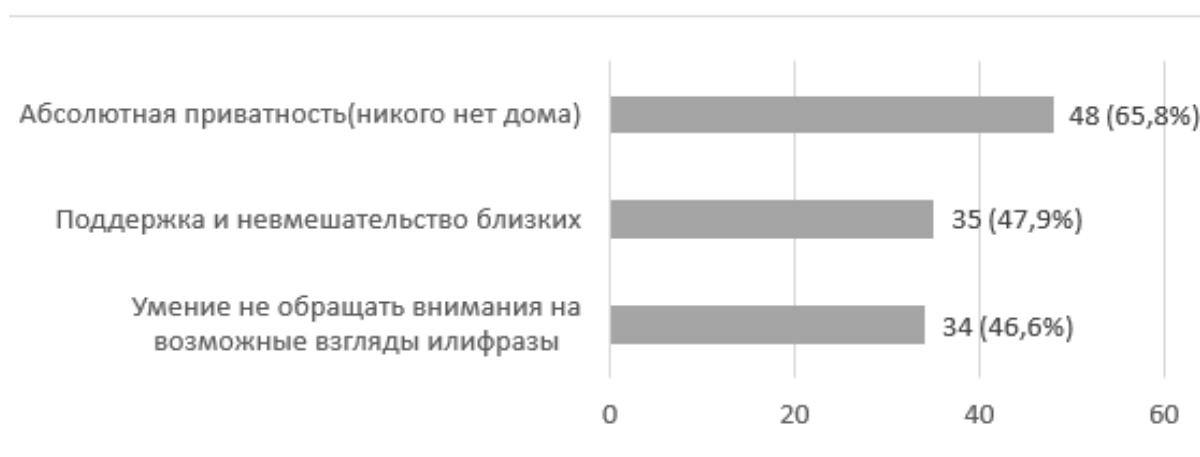


Рисунок 5 – Что, на Ваш взгляд, главное для комфортной тренировки дома?

Выводы. Таким образом, результаты исследования подтверждают предложенную теоретическую модель. Страх оценки при домашних тренировках является распространенным и значимым феноменом, коренящимся в фундаментальных механизмах социальной оценки (негативное смещение в отношении значимых «партнеров» - родственников) и усугубляемым процессом самообъективации, порождающим внутреннего критика. Этот страх не остается лишь на уровне эмоции, а приводит к конкретным негативным поведенческим последствиям - отказу от физической активности. Полученные данные подчеркивают необходимость как индивидуальной работы с когнитивными установками (борьба с самообъективацией), так и, в первую очередь, формирования поддерживающей и уважающей личные границы среды в местах совместного проживания [3,5]

Список литературы:

1. Abdai J. The Origin of Social Evaluation, Social Eavesdropping, Reputation Formation, Image Scoring or What You Will / J. Abdai, A. Miklosi // *Frontiers in Psychology*. – 2016. – Vol. 7. – DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01772>
2. Grabe S. Body Objectification and Depression in Adolescents: The Role of Gender, Shame, and Rumination / S. Grabe, J.S. Hyde, S.M. Lindberg // *Psychology of Women Quarterly*. – 2007. – Vol. 31, – P. 164–175. – DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2007.00350.x>.
3. Корытко, Н.Д. Психологические факторы социальной тревожности студентов / Н.Д. Корытко // *Научные труды Московского гуманитарного университета*. – 2021. – № 1. – С. 13-17 –DOI: <https://doi.org/10.17805/trudy.2021.1.2>.
4. Хабибулина, А.Д. Психологические барьеры в спорте / А.Д. Хабибулина // *Актуальные проблемы педагогики и психологии*. – 2020. – №1. – С. 50-57.

5. Бакешин К.П. Психологические барьеры к занятиям физической культурой: какие страхи и сомнения могут мешать людям заниматься спортом и как их преодолевать / К.П. Бакешин, А.Д. Морозова // StudNet. – 2024. – № 3. – С. 1-10.

УДК: 796.011.1:373.21

ОБЗОР КЛЮЧЕВЫХ ПРОБЛЕМ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

Котова Алёна Леонидовна

Научный руководитель - Безносков Эдуард Вадимович, преподаватель высшей квалификационной категории, ГБПОУ КК «Сочинский колледж поликультурного образования», г. Сочи, Краснодарский край, Россия.

Аннотация. Данная статья посвящена экономическим и социальным проблемам, философским аспектам рекреации и туризма. Туризм рассмотрен в качестве двойственного экономического фактора, отражена коммерциализация рекреации. Философские аспекты связаны с симуляцией опыта и смыслом отдыха. Обращено внимание на то, что развитие рекреации и туризма сопряжено с рядом острых социальных проблем, которые затрагивают как отдельных людей, так и целые сообщества.

Ключевые слова: рекреация, постмодернизм, экзистенциальная пустота, «активный отдых», инклюзивность, перетуризация, социальная справедливость.

Введение. Рекреация и туризм — важные отрасли современной экономики и общественной жизни, оказывающие существенное влияние на развитие регионов, культуру и качество жизни людей. Им присущи разнообразные функции: экономическая (источник доходов, создание рабочих мест), социокультурная (обогащение ценностями, сохранение наследия), экологическая (охрана природных территорий) и рекреационная (восстановление здоровья и трудоспособности).

С другой стороны, активное развитие отрасли сопряжено с совокупностью проблем — экономических, философских и социальных. Их исследование и поиск решений необходимы для устойчивого развития туристической сферы и рекреационной деятельности.

Результаты исследования. Одними из наиболее значимых аспектов, влияющих на развитие рекреации и туризма являются экономические проблемы:

– *Туризм как двойственный экономический фактор.* Туризму в нашей стране свойствен очаговый характер: основной поток туристов сосредоточен в нескольких широко известных пунктах – Сочи, Красная Поляна, Крым, Санкт-Петербург, Байкал. Прочие территории остаются плохо задействованными в туристическом процессе. Как итог это вызывает перегрузку инфраструктуры в “туристических столицах”, недостаточное использование потенциала других регионов.

Отметим, что одно из значимых препятствий для внутреннего туризма – дорогие авиабилеты и железнодорожные билеты. На отечественном рынке авиаперевозок преобладают монопольные компании, что не способствует конкуренции и снижению цен, отсутствие бюджетных авиакомпаний и чартерных рейсов делает перелёты недоступными для среднего класса, в результате чего многие россияне выбирают заграничные туры, где полный пакет (перелёт, проживание, питание) оказывается дешевле, чем отдых в другой части России [1].

Также в большей части субъектов РФ прослеживается недостаток гостиниц среднего и эконом-класса, особенно с 3 звёздами. Многие объекты размещения устарели морально и физически, не отвечают современным стандартам, высокие цены при низком уровне сервиса ухудшают привлекательность внутреннего туризма. Инвесторы более заинтересованы направлять средства на жилищное строительство, нежели в гостиничный бизнес, потому что окупаемость жилья – 3–5 лет, а гостиницы – 10–15 лет,

высокая стоимость земли в курортных зонах (например, в Сочи) делает проекты нерентабельными без государственной поддержки, отсутствие доступных долгосрочных кредитов и специальных льгот для туристических проектов замедляет развитие отрасли [2].

Большинство курортов в России функционируют в режиме “пик сезона” (лето, новогодние каникулы), что делает занятость неустойчивой. В межсезонье объекты простаивают, сотрудники увольняются или переходят на неполную занятость, это уменьшает экономическую эффективность и мотивацию к развитию круглогодичного туризма.

Внутреннему туризму в России уделяется недостаточно внимания. Отсутствуют масштабные национальные кампании, подобные тем, что проводят Турция, Таиланд или ОАЭ. Многие наши граждане попросту не информированы о возможностях отдыха в своей стране.

– *Коммерциализация рекреации.* Рекреация – это деятельность, направленная на восстановление физических и психических сил человека через отдых, оздоровление и досуг. В неё входят санаторно-курортное лечение, активный отдых, посещение парков, спа-центров, туристических объектов. Невзирая на высокий социальный и экономический потенциал, сфера рекреации сталкивается с рядом серьёзных экономических проблем, которые сдерживают её развитие, особенно в России.

Государство не в полной мере осуществляет поддержку рекреационной инфраструктуры, многие рекреационные объекты, построенные в советское время, находятся в аварийном состоянии из-за отсутствия средств на модернизацию. Современные рекреационные центры становятся элитарными, доступными только для обеспеченных слоёв населения. Многие природные лечебные ресурсы (минеральные воды, грязи, климат) используются частично или неэффективно, отсутствует комплексное планирование, например, термальные источники могут быть загрязнены или перекрыты частными застройками. Нет системного подхода

к оценке инвестиционной привлекательности и экологической устойчивости проектов [5].

Не менее важны и философские проблемы, оказывающие как положительное, так и негативное влияние на развитие туристической и рекреационной деятельности.

– *Туризм как симуляция опыта.* Философы постмодернизма (Жан Бодрийяр, Маршалл Маклюэн) указывали на то, что современный человек не переживает реальность, а потребляет её символы. Туризм становится «погоней за лайками», путешественник не познаёт культуру, а конструирует образ для соцсетей. Это приводит к экзистенциальной пустоте — в движении отсутствует цель, опыту недостаёт глубины. Реальная культура, люди, история — всё это упрощается до символа, теряя глубину. Путешественник не познаёт мир — он воспроизводит ожидания, навязанные средствами массовой информации.

– *Рекреация и смысл отдыха.* Отдыху необходимо быть периодом восстановления, осмысления, общения с собой и природой. Но современная рекреация всё чаще становится разновидностью бегства от действительности, повторением ритма труда — «активный отдых» превращается в новую нагрузку, потреблением услуг, а не переживанием.

Люди отдыхают, но восстановления не происходит. Человек движется, но не приходит никуда. Это — экзистенциальная пустота: отсутствие внутреннего смысла в деятельности, даже такой, как отдых.

Рекреация и туризм всё чаще превращают природу в товар: парки, пляжи, горы становятся платными, доступ к природе ограничен, экосистемы разрушаются ради комфорта.

Это нарушает философский принцип гармонии человека и природы. Диалог заменяется эксплуатацией, восхищение — потреблением [3].

Не менее важным остается вопрос *социальных проблем* рекреации и туризма. Рекреация и туризм — существенные составляющие качества

жизни, приводящие к восстановлению здоровья, расширению кругозора и укреплению социальных связей. Однако их развитие связано с перечнем острых социальных проблем, которые не обходят стороной как отдельных людей, так и целые сообщества. К данным проблемам относятся неравенство, инклюзивность, культурные конфликты и изменения в образе жизни. Отдых стал социальным статусом, а не правом. Это создаёт двойной стандарт: для одних – отдых как часть здорового образа жизни, для других – роскошь, недостижимая мечта.

В широко известных туристических центрах, таких как Сочи, Крым, Байкал, наблюдается перетуризация - туризм приносит прибыль, но не улучшает качество жизни коренных жителей, а наоборот – разрушает привычную социальную среду.

Многие рекреационные и туристические объекты недоступны для людей с ограниченными возможностями, пожилых и семей с детьми, что нарушает принципы социальной справедливости и универсального дизайна.

Массовый туризм вызывает коммерциализацию культуры – традиции становятся шоу для туристов, местные жители меняют образ жизни, чтобы соответствовать ожиданиям туристов, конфликты между гостями и хозяевами - туристы нарушают нормы поведения, местные жители испытывают раздражение, например, в курортных городах растёт напряжённость из-за шума, мусора, неуважения к местным обычаям.

Наблюдается недостаточное количество программ для социально незащищённых групп: одиноких матерей, беженцев, мигрантов, это повышает социальную изоляцию, особенно в пожилом возрасте. В рекреационных зонах нечасто проводятся программы, ориентированные на женщин как на самостоятельных туристов или отдыхающих.

Многие россияне, особенно молодёжь, предпочитают отдых за границей, считая его более престижным и качественным [4].

Выводы. Рекреации и туризму противостоят многогранные проблемы, требующие междисциплинарного подхода. Для их решения можно разнообразить туристический продукт, стимулировать вложения в инфраструктуру, поддерживать малый бизнес и локальные инициативы в экономической сфере. В философской сфере пытаться возродить ценность аутентичного путешествия, формировать этические нормы взаимодействия с культурой и природой, развивать осознанный туризм, а в социальной сфере обеспечивать равный доступ к рекреационным ресурсам, защищать интересы местных сообществ, повышать качество трудовых отношений в отрасли.

Только сбалансированная политика, учитывающая все три аспекта, позволит превратить туризм в инструмент устойчивого развития, сохраняющий культурное и природное наследие для будущих поколений.

Список литературы:

1. Распоряжение Правительства России «Концепция федеральной целевой программы "Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019-2025 годы)» от 05 мая 2018 г. №872-р – Текст: электронный // ГАРАНТ.РУ: [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71842336/> (дата обращения: 03.03.2026).
2. Распоряжение Правительства РФ «Стратегии развития туризма в РФ на период до 2035 г.» от 20 сентября 2019 г. № 2129-р О Стратегии развития туризма в РФ на период до 2035 г. – Текст: электронный // ГАРАНТ.РУ: [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72661648/> (дата обращения: 03.03.2026).
3. Сушко, Ю.Е. Проблемы развития туристической отрасли / Ю.Е. Сушко. – Текст: электронный // Молодой ученый. – URL: <https://moluch.ru/archive/155/43811> (дата обращения: 03.03.2026).

4. Валуйсков, Н.В. Сфера рекреационных и туристических услуг как приоритетное направление экономической стратегии регионов России / Н.В. Валуйсков, Л.В. Бондаренко, А.С. Родионов, В.Б. Соловьев. – Текст: электронный // Вестник Алтайской академии экономики и права.– URL: <https://vaael.ru/ru/article/view?id=1232> (дата обращения: 03.03.2026).

5. Григорьян, В.М. Эколого-экономические проблемы рекреационных регионов / В.М. Григорьян, И.В. Григорьян – Текст: электронный // Успехи современного естествознания – URL: <https://natural-sciences.ru/article/view?id=11934> (дата обращения: 03.03.2026).

УДК: 796.03.7:316.33

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ УРОВНЕМ
ВОВЛЕЧЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКУЮ
АКТИВНОСТЬ И ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОЦИАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ В ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Ласкина Дарья Семеновна

*Научный руководитель – Лебедева Евгения Геннадьевна, доцент кафедры
социальных и гуманитарных наук Северо-Западный институт (филиал)
ФГАОУ ВО "Московский государственный юридический университет
имени О.Е. Кутафина (МГЮА)", г. Вологда, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются социальные эффекты массовой популяризации спорта, развитие любительского, профессионального спорта и активного отдыха в Вологодской области. Анализируется влияние спортивной активности населения на уровень здоровья, социальную интеграцию, качество жизни жителей региона. Особое внимание уделяется социальным инициативам, направленным на вовлечение населения в занятия физической культурой. Делается вывод о значительном потенциале массового спорта как фактора устойчивого социального развития региона.

Ключевые слова: массовый, любительский, профессиональный спорт, активный отдых, здоровье населения, социальное развитие, Вологодская область.

Введение. В современных условиях социально-экономического развития области особое значение приобретает формирование здорового и активного общества. Физическая культура и спорт выступают важными инструментами укрепления здоровья населения, повышения активности граждан, формирования позитивных ценностей.

Результаты исследования. В последние годы в Вологодской области активно реализуются программы, направленные на развитие массового спорта и популяризацию активного образа жизни среди населения [1]. Развитие регулярной физической активности, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, развитие эмоциональных связей и социальной интеграции, приводит к стабильности общества, повышению уровня общественного благополучия и нации в целом [4]. Региональная политика в сфере физической культуры направлена на создание условий для систематических занятий спортом всех категорий и возрастных групп населения. В области реализуются программы строительства и модернизации спортивной инфраструктуры, проводятся массовые спортивные мероприятия, развиваются спортивные клубы, секции. Значительную роль в этом процессе играют региональные и муниципальные инициативы, направленные на развитие спортивных объектов и вовлечение населения в физическую культуру [3].

Для пополнения рядов спортсменов любителей и профессионалов, должна быть обеспечена соответствующая инфраструктура. В связи с этим, регион реализует государственные программы и проекты, определив ключевые направления развития: массовый спорт (реализация комплекса ГТО, строительство новых площадок и ФОКов). За последние два года в

регионе открылись спортивные объекты: ФОК в Соколе; залы единоборств в Тотме и Кириллове; три «умных» спортивных площадки в Вологодском, Череповецком и Шекснинском округах; оборудованы площадки ГТО в Верховажском округе; проведен капитальный ремонт ФОКа в Шекснинском округе. Активно развивается детско-юношеский спорт, через поддержку спортивных школ, создание новых возможностей для тренировок детей. Впервые в регионе был создан центр технических видов спорта «Сивер», действует филиал ЦСКА (футбольная школа для 350 юных футболистов). Начал работу Колледж олимпийского резерва - подготовка кандидатов в региональную сборную команду по трем видам спорта: футбол, легкая атлетика, лыжные гонки. Особое внимание уделяется поддержке спортсменов и их наставников - проработана система мотивирующих выплат для тренеров, стипендии и доплаты молодым преподавателям, почетные знаки, предоставление служебного жилья или компенсация найма жилья для иногородних тренеров.

В области активно реализуется государственная программа, направленная на достижение национальной цели - увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70 % к 2030 году; повышение конкурентоспособности отечественного спорта на международной арене; повышение доступности объектов спорта, в том числе на сельских территориях и в сельских агломерациях, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [5]. При поддержке региона реализуются и спортивные муниципальные проекты - выездные тренировки чемпионов, развитие спортивных школ.

Одним из ключевых направлений развития спорта в области: доступность спортивной инфраструктуры (оборудование школьных спортивных площадок, физкультурно-оздоровительных комплексов и дворовых спортивных пространств) [4]. Регулярно проходят: региональные спортивные фестивали, марафоны (трейловый забег; Всероссийский

лыжный марафон), мероприятия в рамках всероссийских спортивных проектов (соревнования юных хоккеистов «Золотая шайба»); соревнования по мини-футболу «Кожаный мяч - Школьная футбольная лига». Подобные события способствуют формированию интереса к физической культуре и развитию спортивных традиций региона [3].

Одним из наиболее значимых социальных эффектов популяризации спорта является улучшение состояния здоровья населения. Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, снижению риска развития хронических заболеваний. Физическая активность оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние человека. Жители области, регулярно занимающиеся спортом, демонстрируют более высокий уровень жизненной активности, устойчивость к стрессу и более высокую работоспособность [1]. Особенно важным является формирование привычки к занятиям спортом в детском и подростковом возрасте, так как именно в этот период закладываются основы здорового образа жизни, поэтому в образовательных учреждениях региона активно развиваются школьные спортивные клубы и программы физкультурно-оздоровительной деятельности. Регулярно организуются спартакиады по 10 видам спорта.

Популяризация массового спорта способствует развитию социальной интеграции и укреплению общественных связей в Вологодской области. Спортивные мероприятия объединяют людей разных возрастных групп, социальных статусов и профессиональной деятельности [3]. Участие в спортивных мероприятиях способствует развитию таких качеств, как командная работа, взаимопомощь, дисциплина, ответственность. Кроме того, спортивные мероприятия часто становятся важными культурными событиями для городов и районов Вологодской области. Они привлекают внимание жителей, создают атмосферу единства и способствуют укреплению региональной идентичности.

Популяризация спорта оказывает влияние не только на социальную сферу, но и на экономическое развитие Вологодской области. Развитие спортивной инфраструктуры способствует созданию новых рабочих мест, развитию спортивного туризма, повышению инвестиционной привлекательности региона. Кроме того, способствует формированию новых услуг рынка, связанных со спортивным оборудованием и оздоровительными программами. С 2024 года Вологодская область поднялась с 44-го на 9-е место в России и на 1-е место в Северо-Западном федеральном округе по количеству людей, занимающихся физкультурой и спортом. В 2025 году спортивная база обновилась до 90 объектов, доля жителей, занимающихся спортом, превысила 63 %, начало работу профильное Министерство спорта, а в муниципалитетах - специализированные Комитеты. Регион закрепил за собой статус площадки для проведения знаковых мероприятий. В 2026 году: модернизировано 20 спортивных объектов, введено в эксплуатацию 8 крупных объектов, реализуется в учебных заведениях проект «Ушу в школе». Таким образом, если посмотреть динамику развития с 2024 года по 2026 год включительно, можно увидеть прогресс развития спорта в Вологодской области, комплексно осуществляемый: через строительство инфраструктуры, поддержку спортсменов и тренеров, развитие детско-юношеского спорта, проведение массовых мероприятий и вовлеченности населения в спорт.

Активный отдых является важным элементом популяризации здорового образа жизни. В условиях природных ресурсов Вологодской области особенно популярны такие виды активности, как лыжный спорт, пеший туризм, велосипедные прогулки, занятия спортом на открытом воздухе [2]. В регионе создаются велосипедные дорожки, спортивные парки, лыжные трассы, зоны для занятий на свежем воздухе [4]. Такие пространства становятся популярными местами отдыха для жителей

городов, способствуют формированию привычки к регулярной физической активности.

Выводы. Популяризация массового спорта и активного отдыха оказывает значительное влияние на социальное и экономическое развитие Вологодской области. В перспективе развитие массового спорта должно оставаться одним из ключевых направлений социальной политики региона, поддерживать общественные инициативы и формировать устойчивую мотивацию населения к занятиям физической культурой.

Ключевыми итогами стали показатели вовлеченности жителей в спорт (систематически занимающихся), их доля возросла с 56,4% до 63,8%, проведены: работы на 55 спортивных объектах, масштабные спортивные мероприятия: Кубок Губернатора по боксу, VI летняя Спартакиада молодежи России по ушу, а комплекс «ВологдАрена» признан Минспортом РФ лучшим спортивным объектом страны, введен почетный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта в Вологодской области».

Список литературы:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: учеб. пособие / М. Я. Виленский. – Москва: КНОРУС, 2020 – 19 с.
2. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры : учебник / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – Москва: Академия, 2018 – 265 с.
3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие /Л. И. Лубышева. – Москва: Академия, 2019 – 24 с.
4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» // Правительство России. – URL: <http://static.government.ru> (дата обращения: 29.03.2026).
5. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на

перспективу до 2036 года от 07 мая 2024» // Президент России. – URL: <http://www.kremlin.ru/> (дата обращения: 29.03.2026).

УДК: 379.851

**ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, РЕКРЕАЦИИ
И ТУРИЗМА НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Клепицкая Александра Геннадьевна

*Научный руководитель – Барсегян Елена Анатольевна, преподаватель
ГБПОУ КК «Сочинский колледж поликультурного образования», г. Сочи,
Краснодарский край, Россия*

Аннотация. В статье анализируется современное состояние сферы физической культуры, спорта, рекреации и туризма в Республике Беларусь. Выявлены основные экономические проблемы (бюджетная зависимость, высокий НДС), социальные барьеры (недоступность инфраструктуры, кадровый дефицит) и философские противоречия («идеологизация спорта» versus (против) «личная мотивация»). Предложен авторский туристический маршрут «Кольцо белорусского здоровья», объединяющий рекреационные ресурсы страны. Сформулированы перспективы перехода от модели «спорта достижений» к системе массовой рекреации.

Ключевые слова: Республика Беларусь, физическая культура, рекреация, туризм, экономика спорта, социальные проблемы, философия здоровья.

Введение. В Республике Беларусь сложилась парадоксальная ситуация: при наличии мощной советской спортивной школы и значительных государственных вложений в инфраструктуру (Минск-Арена, Раубичи, Силичи) массовая физическая культура и рекреационный туризм находятся в системном кризисе. Согласно данным Национального статистического комитета [3], регулярно занимаются физической культурой

лишь 38% населения, а более 60% ведут малоподвижный образ жизни. Экономическая модель отрасли остается дотационной, социальная доступность спортивных объектов низкая, а философское осмысление ценности здоровья не сформировано. Актуальность исследования обусловлена необходимостью пересмотра государственной политики в сфере физической культуры и туризма [1].

Результаты исследования. *Экономические проблемы сферы физической культуры и туризма.* Экономический блок проблем включает три ключевых аспекта. Во-первых, высокая зависимость от бюджетного финансирования. По данным Министерства спорта и туризма Республики Беларусь [4], более 80% спортивных сооружений находятся в государственной собственности, а доля частных инвестиций не превышает 15%. Строительство новых объектов ведется за счет бюджетных средств и кредитов, что создает долговую нагрузку. Во-вторых, неэффективная налоговая политика: НДС на услуги туристических операторов составляет 20%, тогда как в Российской Федерации для внутреннего туризма установлена нулевая ставка. Это делает белорусские туристические продукты неконкурентоспособными. В-третьих, диспропорция в распределении средств: 70% бюджетных ассигнований уходит на спорт высших достижений и лишь 30% – на массовую физическую культуру.

Социальные проблемы: доступность, мотивация и кадры. Социальные барьеры проявляются в трех измерениях. *Доступность:* платные фитнес-услуги в Минске стоят от 150 белорусских рублей (что сопоставимо с 4 500 российскими рублями) в месяц, что превышает возможности граждан со средним доходом. Бесплатные секции переполнены и работают в непригодных помещениях. *Мотивация:* среди молодежи 18–30 лет доля регулярно занимающихся спортом не превышает 22% [3]. Основные причины – отсутствие привычки к движению, цифровой досуг и недостаток современных форматов (геймификация,

мобильные приложения). *Кадровый кризис*: средняя заработная плата инструктора ЛФК или тренера по туризму составляет 600-800 белорусских рублей (что сопоставимо с 18 000-24 000 российскими рублями), что ниже средней по экономике. Это вызывает отток квалифицированных кадров в коммерческий сектор или за рубеж. Кроме того, для семьи с двумя детьми поездка на выходные в горнолыжный центр «Силичи» обходится в 300-400 белорусских рублей (что сопоставимо с 9 000-12 000 российскими рублями) – дорога, прокат, питание, что экономически отсекает значительную часть населения [5].

Философские проблемы: идеологизация и кризис телесности. Философский анализ выявляет фундаментальные противоречия. Сохраняется советская традиция воспринимать спорт как инструмент государственной пропаганды. Победы на Олимпийских играх подаются как доказательство правильности политической системы, что отчуждает человека от собственного тела. Физическая активность становится не личной потребностью, а «общественной нагрузкой» (сдача нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса). Кроме того, урбанизация (77% городского населения) и цифровизация привели к кризису телесности: тело перестало восприниматься как ценность. Рекреационный туризм часто сводится к пассивному отдыху, активные формы (велопроходы, байдарочные сплавы) развиты слабо из-за отсутствия философии преодоления [2].

Авторский туристический маршрут «Кольцо белорусского здоровья». В качестве практического решения предложенных проблем был разработан маршрут, интегрирующий рекреационные ресурсы страны с объяснением решаемых им проблем.

Маршрут имеет кольцевую структуру протяженностью 750 км и продолжительностью 7 дней (6 ночей). Главные точки маршрута:

1. Минск (столица/философский центр) – посещение интерактивного музея «История тела: от ГТО к осознанному движению». Решаемая проблема: идеологизация спорта → формирование личной мотивации.

2. Озеро Нарочь (110 км от Минска, водная стихия) – скандинавская ходьба по экотропе (5 км), купание, йога. Решаемая проблема: доступность (мероприятия бесплатны).

3. Национальный парк «Нарочанский» (30 км, лесная стихия) – велосипедный тур «Грибная дорожка» (20 км), сбор трав. Решаемая проблема: вовлечение молодежи (квест в мобильном приложении).

4. Ольманские болота (140 км, стихия земли) – трекинг по деревянным настилам (12 км – самый длинный в Европе), обучение ориентированию. Решаемая проблема: философское переосмысление дискомфорта как ценности преодоления.

5. Спортивно-оздоровительный центр «Полесье» (180 км, озерно-спортивная стихия) – гребля на байдарках по Припяти, пляжный волейбол. Решаемая проблема: экономическая (проживание в палаточном лагере или модульных домиках – от 15 белорусских рублей, что сопоставимо с 450 российскими рублями, за ночь).

6. Возвращение в Минск (290 км) – итоговая конференция участников, выдача сертификата «Рекреатор Беларуси».

Экономический эффект маршрута: стоимость путевки 600 белорусских рублей (что сопоставимо с 18 000 российскими рублями). Маршрут создает 150 сезонных рабочих мест для местных жителей (проводники, фермеры, ремесленники).

Выводы. Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы. Во-первых, сфера физической культуры, спорта, рекреации и туризма в Республике Беларусь испытывает системные экономические, социальные и философские проблемы, требующие комплексного решения. Во-вторых, основными экономическими барьерами

являются бюджетная зависимость, высокий НДС и диспропорция финансирования; социальными – недоступность инфраструктуры для малоимущих групп населения, низкая мотивация молодежи и кадровый голод; философскими – идеологизация спорта и отсутствие культуры телесности. В-третьих, разработанный авторский маршрут «Кольцо белорусского здоровья» демонстрирует возможность перехода от пассивного потребления к активной рекреации. Перспектива развития – смена государственной парадигмы со «спорта достижений» на «рекреацию для каждого», где главным показателем эффективности становится не количество медалей, а доля населения, регулярно занимающегося физической культурой.

Список литературы:

1. Государственная программа «Физическая культура и спорт в Республике Беларусь» на 2021–2025 годы. – Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2021. – 84 с.
2. Климович, А. П. Философия здоровья и телесности в постсоветском пространстве / А. П. Климович // Журнал социогуманитарных исследований. – 2024. – № 2. – С. 45–52.
3. Физическая культура и здоровье населения: статистический бюллетень. – Текст: электронный / Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – URL: <https://www.belstat.gov.by>. (дата обращения: 05.04.2026).
4. Отчет о развитии туризма в Республике Беларусь за 2023 год / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. – Минск: Четыре четверти, 2024. – 110 с.
5. Спортивно-оздоровительный комплекс «Раубичи»: официальный сайт [сайт] – URL: <https://raubichi.by>. (дата обращения: 05.04.2026). – Текст: электронный.

УДК: 615.89:796.015.52

МИОРЕЛАКСИРУЮЩИЕ СВОЙСТВА ЛАВАНДЫ УЗКОЛИСТНОЙ (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA MILL.): МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ И КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Демидова Лидия Михайловна

*Научный руководитель – Скаленко Олеся Олеговна, преподаватель
кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Калининградский
государственный технический университет», г. Калининград, Россия*

Аннотация. В статье анализируются миорелаксирующие свойства эфирного масла лаванды узколистной (*Lavandula angustifolia* Mill.). Рассматриваются центральные и периферические механизмы расслабляющего действия, включая влияние на вегетативную нервную систему, блокаду кальциевых каналов и снижение уровня кортизола. Обсуждаются возможности клинического применения лавандового масла в спортивной медицине, физической реабилитации и для коррекции мышечного гипертонуса, связанного со стрессом. Приводятся рекомендации по безопасному использованию и дозировкам.

Ключевые слова: эфирное масло лаванды, миорелаксация, мышечное напряжение, линалоол, спортивная реабилитация, мышечный гипертонус, лаванда узколистная.

Введение. Проблема хронического мышечного напряжения приобретает актуальность в современном обществе, так как, с одной стороны, с ней сталкиваются спортсмены в связи с высокими физическими нагрузками и риском развития мышечных спазмов. С другой стороны, лица, ведущие малоподвижный образ жизни, также подвержены гипертонусу мышц, особенно шейно-воротниковой зоны и поясницы, что часто связано с длительным пребыванием в статической позе и психоэмоциональным стрессом [1, 3].

Традиционная медицина предлагает для снятия мышечного напряжения фармакологические миорелаксанты, такие как баклофен, тизанидин, толперизон, однако их применение ограничено побочными эффектами: сонливостью, снижением артериального давления, мышечной слабостью, привыканием. В связи с этим возрастает интерес к немедикаментозным и натуральным средствам, обладающим миорелаксирующим действием при минимальных побочных эффектах [2].

Одним из таких средств является эфирное масло лаванды узколистной, которое на протяжении веков используется в народной медицине как седативное, спазмолитическое и противовоспалительное средство. В последние десятилетия появились научные исследования, подтверждающие его эффективность при тревожных расстройствах, бессоннице и болевых синдромах.

Цель данной работы – изучить современные научные данные о том, как эфирное масло лаванды узколистной влияет на мышцы, и оценить возможности его использования в физической реабилитации и спортивной медицине.

Результаты исследования. Лавандовое эфирное масло состоит из более чем ста химических соединений. Основными компонентами являются: линалоол и линалилацетат.

Линолоол (Linalool) - это монотерпеновый спирт, составляющий от 20 до 45% эфирного масла. В различных исследованиях зафиксированы значения в диапазоне от 16,58% до 32,8 - 46,8%, что подтверждает его значительное присутствие в составе [3, 10].

Линалилацетат (Linalyl acetate) - это сложный эфир, который составляет от 25 до 47% от общего объема масла. Согласно последним научным данным, его содержание варьируется в пределах 17,7-37,1%, что зависит от вида растения и условий его выращивания [10]. В образцах

марокканской лаванды он обнаруживается в количестве 31,78%, тогда как в французских сортах его концентрация может достигать 38-47% [3, 6].

Суммарно эти два компонента составляют 60-80% всего эфирного масла, что определяет его основные фармакологические свойства.

Помимо двух основных компонентов, масло содержит также и другие соединения, присутствующие в меньших количествах [2, 6]. Несмотря на низкую концентрацию, данные компоненты оказывают влияние на общий терапевтический эффект. Информация о данных компонентах представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Компоненты входящие в состав масла растения

Компонент	Содержание, %	Примечание
β -Мирцен (β -Myrcene)	до 9,0%	Монотерпен, обладает противовоспалительным действием
β -оцимен (β -Ocimene)	4–10%	Придаёт свежий оттенок аромату
Терпинен-4-ол (Terpinen-4-ol)	3–8%	Обладает антисептическими свойствами
Лавандулилацетат (Lavandulyl acetate)	3–8%	Эфир, влияет на ароматические качества
α -Пинен (α -Pinene)	0,5–1,5%	Хвойный компонент, бронхолитик
Камфора (Camphor)	0–1,5%	Показатель качества: чем ниже, тем лучше
1,8-Цинеол (эвкалиптол)	0–3%	Может вызывать раздражение при высоких концентрациях
Кариофиллен (Caryophyllene)	1–4%	Сесквитерпен с противовоспалительной активностью

Международный стандарт ISO на лавандовое масло регламентирует пределы содержания ключевых компонентов. Качественным считается масло с содержанием линалилацетата не менее 25%, линалоола не менее 20%, при этом содержание камфоры не должно превышать 1,5%, а терпинен-4-ола - 8% [6]. Высокое содержание камфоры (более 2-3%) свидетельствует о примеси более дешёвого масла лавандина или о низком качестве сырья [6].

Линалоол преимущественно действует через блокаду потенциалзависимых кальциевых каналов (VDCC), снижая внутриклеточную концентрацию кальция в нейронах гиппокампа и мышечных клетках [4, 8]. Попадая в интерстициальную жидкость мышечной ткани, линалоол и линалилацетат реализуют два основных эффекта:

– Блокада потенциалзависимых кальциевых каналов (VDCC) L-типа. Как показано на препаратах изолированной трахеи и аорты кроликов, линалоол снижает сократимость гладких мышц за счёт уменьшения входящего кальциевого тока [4, 7]. Для поперечно-полосатой мускулатуры этот механизм означает снижение тонуса и уменьшение спонтанной сократительной активности, что особенно важно при спазмах и триггерных точках.

– Дефосфорилирование лёгких цепей миозина. Линалилацетат активирует миозин-фосфатазу, что ведёт к расслаблению мышечного волокна без изменения внутриклеточного кальция. Этот эффект был подтверждён на сосудистой мускулатуре и, предположительно, аналогичен для скелетной мускулатуры [3, 7].

Кроме того, лавандовое масло при местном нанесении улучшает микроциркуляцию за счёт умеренной вазодилатации (расширения капилляров), что способствует выведению лактата и ускоряет восстановление после физической нагрузки [2].

Для достижения миорелаксирующего эффекта рекомендуется использовать следующую методику. Эфирное масло лаванды следует разводить в базовом масле в концентрации 3-5 капель на 10 миллилитров, что составляет 1,5-2,5% раствор. Массаж или втирание необходимо осуществлять в области напряжённых мышц, таких как воротниковая зона, поясничная область и икроножные мышцы, в течение 5-10 минут.

Ожидаемый эффект расслабления наступает через 15-20 минут после процедуры и может сохраняться до 2-3 часов.

В рандомизированном исследовании с участием 40 спортсменов после эксцентрических нагрузок было показано, что массаж с 2% лавандовым маслом снижал отсроченную мышечную болезненность (DOMS) на 38% по сравнению с массажем проведенным с использованием плацебо (очищенное базовое масло). Наблюдалось достоверное уменьшение уровня креатинфосфокиназы, являющейся биомаркером повреждения мышечной ткани, через 48 часов после физической нагрузки. Результаты исследования опубликованы в авторитетных научных источниках [1, 2].

Противопоказаниями к применению являются: индивидуальная непереносимость (аллергические реакции), первый триместр беременности (из-за возможного влияния на тонус матки), выраженная артериальная гипотония (так как масло может дополнительно снижать давление), детский возраст до 3 лет. С осторожностью следует применять лавандовое масло при эпилепсии и одновременно с седативными препаратами из-за потенцирования эффекта [5].

Выводы. Наружное применение лавандового масла (в виде массажа или аппликаций) является физиологически обоснованным и клинически эффективным методом снижения мышечного гипертонуса. Основной вклад вносят линалоол и линалилацетат, которые проникают через кожу и действуют на кальциевые каналы миоцитов и систему миозин-фосфатазы. Так же лавандовое масло может рассматриваться как безопасное и эффективное вспомогательное средство в спортивной медицине, физической реабилитации и практике снятия мышечного гипертонуса.

Список литературы:

1. Агафонова, Н. А. Применение эфирных масел в спортивной реабилитации / Н. А. Агафонова, И. П. Соколова // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 2. – С. 45–49.

2. Гребенщикова, Т.А. Механизмы миотропного действия терпеноидов эфирных масел / Т. А. Гребенщикова // Фармакология и токсикология. – 2022. – Т. 85. – № 4. – С. 32–38.

3. Елисеева, О. В. Ароматерапия в физической реабилитации: учебно-методическое пособие / О. В. Елисеева. – Москва: Спорт, 2024. – 128 с.

4. Коваленко, И. Г. Биологическая активность линалоола и линалилацетата – основных компонентов эфирного масла лаванды / И. Г. Коваленко, А. С. Петрова // Химия растительного сырья. – 2023. – № 1. – С. 67–75.

5. Иванова, Е. М. Влияние ароматерапии лавандой на уровень кортизола у студентов в период экзаменационного стресса / Е. М. Иванова, Д. С. Павлов // Психология здоровья. – 2024. – № 3. – С. 22–28.

6. Bejar, E. Adulteration of English Lavender (*Lavandula angustifolia*) essential oil / E. Bejar // Botanical Adulterants Prevention Bulletin. – 2020. – URL: <https://www.botanicaladulterants.org/> (дата обращения: 11.02.2026). – Текст: электронный.

7. Koto, R. Linalyl acetate as a major ingredient of lavender essential oil relaxes the rabbit vascular smooth muscle through dephosphorylation of myosin light chain / R. Koto, A. Imamura, M. Watanabe [et al.] // Journal of Cardiovascular Pharmacology. – 2006. – Vol. 48. – No. 1. – P. 850–856.

8. Lee, J. Effects of lavender aromatherapy on sleep quality and muscle soreness after exercise / J. Lee, S. Kim, H. Park // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 2022. – Vol. 62. – No. 5. – P. 678–685.

9. Schuwald, A. M. Lavender oil potently inhibits voltage-dependent calcium channels in synaptosomes / A. M. Schuwald, M. Nöldner, T. Wilmes [et al.] // PLoS One. – 2013. – Vol. 8. – No. 4. – e59998.

10. Smith, C. A. Lavender oil for anxiety and muscle tension: a systematic review / C. A. Smith, L. Thompson // Complementary Therapies in Medicine. – 2021. – Vol. 58. – P. 102–109.

УДК 796.011

РОЛЬ ВФСК ГТО В МОБИЛИЗАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Гаев Сергей Борисович

Научный руководитель – Овчинникова Елена Ивановна, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет», г. Чита, Россия

Аннотация. Авторы статьи рассматривают Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как один из действенных инструментов патриотического воспитания, оценивают влияние данного комплекса на физическую подготовленность и процесс развития морально-волевых качеств молодежи, необходимых для решения проблем национальной безопасности.

Ключевые слова: физическое развитие, мобилизационная подготовка, физкультурно-спортивный комплекс, молодежь, патриотизм.

Введение. На текущем историческом этапе в Российской Федерации возникла потребность в подготовке обученного мобилизационного резерва, обладающего знаниями, умениями, навыками, а также морально волевыми установками, способными обеспечить оборону государства. В связи с тем, что процесс подготовки такого резерва глубок и многогранен, а также обычно рассматривается в долгосрочной перспективе, то основной контингент, который стоит брать во внимание – учащаяся молодежь. При этом организация допризывной подготовки тесно связана с физическим развитием и патриотическим воспитанием.

Отсутствие официальной государственной идеологии в данном направлении, ухудшение средних показателей состояния здоровья, а также низкий процент молодежи, соответствующей образу идеального

гражданина, обладающего ответственным отношением к своей стране, чувством верности своему Отечеству, а также моральной и физической готовностью защищать его интересы и вносить свой деятельный вклад в его процветание, отражает актуальность вопроса мобилизационной подготовки.

Результаты исследования. Решение данного вопроса кроется в воспитании личности с высоким уровнем морально-волевых качеств, что не отделимо от постоянной работы над физической подготовленностью. Ведь именно благодаря регулярным занятиям физической культурой и спортом лучше всего развивается навык самоконтроля и дисциплины, формируются навыки работы в команде, управления конфликтами, а также получают развитие лидерские качества [6].

Самым действенным инструментом для этого может выступать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Введением комплекса ГТО государство преследовало цель совместить физкультурное движение с решением некоторых производственных задач, помимо этого также укрепить обороноспособность страны и в равной степени формировать патриотизм граждан.

Выполнение нормативов требует развития здоровья и выносливости, что приводит к повышению уровня патриотизма, так как молодые люди будут чувствовать себя более способными и готовыми защищать свою страну, способствует воспитанию патриотических чувств у участников за счет формирования у них ценностного отношения к Родине и готовности проявить сознательную приверженность нациям, истории и культуре России. А также активное участие в комплексе может способствовать снижению уровня антиобщественных и асоциальных наклонностей, что является неотъемлемой составляющей социальной безопасности и укрепления общественных связей [8].

Начиная с отечественного периода внедрения системы физического воспитания в качестве одного из основных отправных положений выступает принцип прикладности, связывающий физкультурное движение с трудовой и оборонной практикой общества, имеющий развернутое программно-нормативное воплощение в комплексе ГТО [7].

Современный комплекс упражнений стал намного шире и сложнее, чем в годы создания. На современном этапе ВФСР ГТО состоит из одиннадцати ступеней в зависимости от возрастной категории. Подразделяется по трем уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия дающих значительные бонусы абитуриентам и студентам в образовательных организациях: от дополнительных баллов при поступлении до повышенной стипендии. Основными видами испытаний являются бег, прыжки в длину, подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре, поднятие туловища из положения лежа на спине, наклон вперед, метание спортивного снаряда, рывок гири, плавание, бег на лыжах, стрельба, туристский поход и другие. Планируется внедрение других испытаний. Все это ведет к значительному развитию физических качеств у участников: силы, ловкости, гибкости, быстроты, увеличению двигательной активности и теоретической подготовки.

Сегодня, каждый желающий может прийти в центр тестирования комплекса ГТО и выполнить нормативы. Также, это можно сделать на временных площадках в рамках городских фестивалей и праздников [1], ведь подготовка и выполнение нормативов ГТО гражданами общедоступна и выполняется на основе добровольности при обязательном медицинском контроле, с учетом особенностей регионов и национальных традиций. Как источник воспитания личности, комплекс выражается в организации сдачи испытаний, проходящих при обязательном присутствии государственной символики, праздничной атмосферы, с задействованием профессиональных

спортсменов-чемпионов России, что оказывает значительное влияние на успешное патриотическое воспитание участников-претендентов [2].

Но остается открытым вопрос: как привлечь участников? Анализ статистики данных о гражданах, сдавших ГТО в течение последнего десятилетия показал, что со временем физические показатели сдающих, в том числе среди молодежи, растет. При этом количество участников остается в рамках достижения целей стратегии развития государства на недостаточном уровне [4].

В связи с чем ведется активная работа по внедрению комплекса в образовательный и воспитательный процессы учебных организаций: подготовка к выполнению нормативов проходит как на занятиях по физической культуре и спорту (нормативов, которые совпадают с содержанием учебной программы), так и во внеурочной воспитательной деятельности [3].

Также идет планомерная работа по реализации среди молодежного сообщества мотивационных факторов с помощью проведения различных масштабных мероприятий и использования современных телекоммуникаций (сети интернет) [5].

Выводы. Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что следует продолжать повышение уровня положительной мотивации среди подростков и молодежи к регулярным занятиям по физической культуре и спорту, к участию в социально значимых проектах направлений образования, воспитания и здравоохранения. На различных площадках вести разработку и апробацию адаптированных методик, которые можно применять для дальнейшей работы в образовательном и воспитательном процессе. Необходимо также заниматься повышением уровня осведомленности и вовлеченности молодежного сообщества в вопросы о важности развития и физической подготовки.

Список литературы

1. Асатуров, Л.М. Необходимость сдачи комплекса ГТО. инновации в организации комплекса ГТО / Л.М. Асатуров // Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры.: материалы международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 385-386.
2. Болдырев, И.И. ВФСК ГТО как средство воспитания патриотизма у подростков / И.И. Болдырев, А.И. Клинов // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы II Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 392-396.
3. Давыдова С.А. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы в школе: учебно-методическое пособие / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартонск : изд-во НВГУ, 2021. – 68 с.
4. Зыков А.П. Роль и влияние физкультурно-спортивного комплекса ГТО на современную молодежь / А.П. Зыков, А.А. Квасов, О.С. Давыдова // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 66-70.
5. Кольцова О.Г. Подготовка студентов к сдаче норм ГТО / О.Г. Кольцова, Т.А. Галашевская, И.Г. Васильева // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 68-71.
6. Пивоваров И.А. Допризывная подготовка и военно-патриотическое воспитание молодежи : учебно-методическое пособие для руководителей образовательных организаций, преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и военно-

патриотического воспитания в организациях среднего общего, среднего профессионального образования и учебных центрах допризывной подготовки и военно-патриотического воспитания молодежи / составители: И.А. Пивоваров, Б.А. Буланов, В.Н. Осипов, А.Н. Пархоменко, В.В. Сидорук, С.И. Мозжилин; под ред. А.И. Пивоварова. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. – 132 с.

7. Погодин В.В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО: учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов / В. В. Погодин. – Ульяновск : УлГУ, 2016. – 224 с.

8. Шаменова Д.Р. Роль ГТО в патриотическом воспитании / Д.Р. Шаменова // Традиции и инновации в физической культуре и спорте: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Астрахань. – 2024. – С. 63-65.

УДК: 379.851

СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

Синицкий Ростислав Антонович, Худякова Полина Никитична

*Научный руководитель – Барсегян Елена Анатольевна, преподаватель
ГБПОУ КК «Сочинский колледж поликультурного образования», г. Сочи,
Краснодарский край, Россия*

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию роли спорта в формировании личности подростка. Рассматриваются различные аспекты влияния спортивной деятельности на развитие физических, психологических, социальных и нравственных качеств молодого человека. Описываются конкретные механизмы, посредством которых спорт способствует личностному росту, формированию характера, выработке устойчивости к стрессу, развитию лидерских качеств и навыков командной работы. Особое внимание уделяется тому, как спорт может стать позитивной

альтернативой деструктивным формам поведения и помочь подросткам в поиске самоидентификации.

Ключевые слова: Спорт, подросток, развитие личности, физическое развитие, психологическое развитие, социализация, командная работа.

Введение. Период подросткового возраста – это время стремительных физиологических, психологических и социальных изменений. В это время формируется самосознание, приобретаются новые навыки, вырабатываются ценности и устанавливаются приоритеты, которые во многом определяют дальнейший жизненный путь. В поисках своего места в мире, подростки часто экспериментируют, сталкиваются с трудностями и ищут ролевые модели. В этот сложный, но в то же время чрезвычайно важный этап, спорт может стать не просто формой досуга, но и мощным инструментом для позитивного развития личности. Он предлагает уникальную среду, где в безопасных условиях можно учиться побеждать и проигрывать, преодолевать себя, развивать командный дух и обретать уверенность [1].

Результаты исследования. Одним из наиболее очевидных преимуществ занятий спортом, по мнению А.О. Светова, для подростков является их позитивное влияние на физическое здоровье. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, улучшению координации движений и выносливости. Это особенно актуально в период активного роста, когда организм подростка подвержен различным нагрузкам.

Однако влияние спорта не ограничивается только физической сферой. Важной составляющей является его воздействие на ментальное здоровье. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – "гормонов счастья", которые помогают справляться со стрессом, улучшают настроение и повышают общий уровень благополучия. Для подростков, которые часто сталкиваются с тревожностью, неуверенностью в себе и перепадами

настроения, спорт может стать действенным антистрессовым механизмом. Он помогает отвлечься от повседневных проблем, сосредоточиться на текущей задаче и выработать здоровая привычка справляться с трудностями [3].

В работах авторов Е.А. Торяниковой и М.Н. Нестеровой раскрываются следующие аспекты формирования характера: уроки побед и поражений. По мнению авторов, спорт – это школа жизни, где каждый день приносит новые, порой непредсказуемые, уроки. Подростки, регулярно участвующие в соревнованиях или даже просто тренирующиеся в команде, учатся воспринимать как победы, так и поражения. При этом проигрыш – неизбежная часть спортивной карьеры. Научиться принимать поражения, анализировать их причины, не впадая в отчаяние, и стремиться к улучшению – это ценнейший жизненный навык. Спорт учит подростка воспринимать неудачи не как конец пути, а как возможность для роста и самосовершенствования.

Также отмечается, что успех в спорте требует самоотдачи, регулярных тренировок, соблюдения режима и правил. Подростки учатся управлять своим временем, ставить цели и последовательно двигаться к их достижению, а также контролировать свои эмоции, особенно в напряженных игровых ситуациях. Важно отметить, что, выполняя свои обязанности перед командой, тренером и самим собой, подросток развивает чувство ответственности. Он понимает, что от его действий зависит общий результат, и это формирует зрелое отношение к своим обязательствам [2].

В ходе анализа мнения П.А. Чичеровой и С.В. Курылева отраженного в их публикации, были сформулированы следующие тезисы.:

– Спорт – это не только индивидуальные достижения, но и, в большинстве случаев, коллективный процесс. Командные виды спорта предоставляют уникальную возможность для развития навыков межличностного общения, сотрудничества и построения отношений.

– Подросток учится работать в команде, ощущать себя частью единого целого, где каждый участник важен. Он учится поддерживать товарищей, радоваться общим успехам и переживать неудачи вместе. Это формирует эмпатию и умение ценить вклад каждого.

– В команде часто возникают ситуации, где требуется проявление лидерских качеств. Подростки могут учиться мотивировать других, брать на себя инициативу, принимать решения и вести за собой. Эти навыки, приобретенные на спортивной площадке, впоследствии будут востребованы в любой сфере жизни.

– Спорт предполагает наличие четких правил и правил игры, а также уважение к тренеру, судьям и соперникам. Это формирует у подростка понимание важности установленного порядка и уважительного отношения к другим людям [6].

Из работ Е.В. Сидоровой можно извлечь следующие рассуждения. Достижения в спорте, даже самые скромные, могут значительно повысить самооценку подростка. Успешное выполнение упражнений, улучшение результатов, победа в соревновании – все это дает ощущение компетентности и собственной значимости. Подросток видит, что его усилия приносят плоды, и это мотивирует его двигаться дальше. Осознание того, что он способен достигать поставленных целей, укрепляет его веру в собственные силы.

Спорт часто требует от подростка выхода из зоны комфорта, преодоления страхов (например, страха высоты, воды, столкновения). Успешное преодоление этих страхов трансформируется в общую уверенность в себе и готовность к новым вызовам. Активный и спортивный подросток может чувствовать себя более привлекательным и успешным в глазах сверстников и окружающих, что положительно сказывается на его самовосприятии [5].

По результатам анализа работ Е.В. Литвиновой можно сделать следующие умозаключения:

– Подростковый возраст часто характеризуется повышенной энергией, которую необходимо куда-то направить. Спорт предлагает здоровую и конструктивную альтернативу потенциально деструктивным формам поведения, таким как агрессия, вредные привычки или асоциальные поступки.

– Спорт позволяет подростку безопасно и эффективно выпустить накопившуюся энергию, снять напряжение и справиться с агрессией.

– Занятия в спортивных секциях или клубах часто обеспечивают позитивное социальное окружение, где подростки общаются со сверстниками, разделяющими схожие интересы и ценности, под присмотром наставников.

– Спорт учит честности, справедливости, взаимопомощи, что способствует формированию устойчивой системы нравственных ценностей, ограждая подростка от влияния негативных субкультур [4].

Выводы. Спорт является важным инструментом всестороннего развития подростков, укрепляя не только физическое здоровье, но и психологическую устойчивость, самодисциплину, навыки командной работы и лидерства. Он помогает формировать здоровую самооценку и уверенность в себе, учит преодолевать трудности и брать ответственность, что особенно важно в период поиска себя. Поддержка семьи, школы и общества в вовлечении подростков в спорт способствует формированию гармоничной, социально адаптированной и успешной личности, делая спорт инвестицией в будущее здорового и счастливого поколения.

Список литературы:

1. Актуальные проблемы и вызовы в современной спортивной психологии. – Текст: электронный. // KEDU: [сайт]. – URL:

<https://kedu.ru/press-center/articles/info-psikh-aktualnye-problemy-i-vyzovy-v-sovremennoy-sportivnoy-psikhologii/> (дата обращения: 05.04.2026).

2. Торяникова, Е.А. Влияние физической культуры и спорта на функциональное состояние школьников / Е.А. Торяникова, М.Н. Нестерова. – Текст: электронный. // Наука-2020. – 2024. – №2(69) – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-funktsionalnoe-sostoyanie-shkolnikov/viewer> (дата обращения: 05.04.2026).

3. Светова, А.О. Педагогические особенности формирования личности спортсмена / А.О. Светова. – Текст: электронный. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – №5. – С. 147-150. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-osobennosti-formirovaniya-lichnosti-sportsmena/viewer> (дата обращения: 05.04.2026).

4. Литвинова, Е.В. Спорт как средство профилактики девиантного поведения ребенка / Е.В. Литвинова. – Текст: электронный. // Вестник науки. – 2022. – №2 (47). – Т.2. – С. 21-23. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-kak-sredstvo-profilaktiki-deviantnogo-povedeniya-rebenka/viewer> (дата обращения: 05.04.2026).

5. Сидорова, Е.В. Спорт как средство формирования личности и воспитания дисциплины у подростков / Е.В. Сидорова. – Текст: электронный. – URL: <https://multiurok.ru/files/statia-sport-kak-sredstvo-formirovaniia-lichnosti.html> (дата обращения: 05.04.2026).

6. Чичерова, П.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ / П.А. Чичерова, С.В. Курылев. – Текст: электронный. // Наука-2020. – 2024. – №2(69) – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-sredstvo-formirovaniya-liderskih-kachestv-u-studentov/viewer> (дата обращения: 05.04.2026).

УДК: 796.011.3

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГОРОДСКОЙ ЗАРЯДКИ В СЕВАСТОПОЛЕ: ОТ ТРАДИЦИИ К НОВОМУ КОМПЛЕКСУ

Сомова Анастасия Сергеевна

*Научный руководитель – Зверева Светлана Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт»
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»
г. Севастополь, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается утренняя городская зарядка как социально-спортивное явление. Проанализирована польза малых форм двигательной активности, представлена история развития утренней гимнастики в России и отражены особенности её бытования в Севастополе. На основе историко-педагогического анализа предложен авторский комплекс упражнений, адаптированный к условиям современного города.

Ключевые слова: утренняя зарядка, Севастополь, история физической культуры, малые формы двигательной активности, комплекс упражнений, здоровый образ жизни.

Введение. В условиях современного ритма жизни многие жители Севастополя теряют привычку к регулярной физической активности, в том числе к утренней зарядке. Изучение истории развития утренней городской зарядки в целом и в Севастополе в частности важно для сохранения и популяризации местных культурных и спортивных традиций. Это способствует формированию у горожан сознательного отношения к здоровью и физической культуре, поддержанию социального единства через массовые мероприятия.

Для того чтоб проанализировать зарядку, как явление, необходимо начать с определения. Согласно словарю С.И. Ожегова, зарядка – это совокупность оздоровительных гимнастических упражнений.

Результаты исследования. Как показал опрос, проведённый газетой «Комсомольская правда» среди 7,1 тыс. человек, только 9% респондентов регулярно делают зарядку по утрам, что свидетельствует о низкой вовлечённости населения, несмотря на очевидную пользу зарядки, которая неоднократно подтверждалась исследователями [4]. И.Х. Вахитов отмечал, что утренняя гимнастика повышает возбудимость дыхательного центра, активизирует метаболизм, способствует перераспределению крови из депонирующих органов в общий кровоток [2]. Е.А. Алдошина подчёркивает, что систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, помогает преодолеть синдром гипокинезии (раздражительность, снижение тонуса, сонливость) [1].

Федеральное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии» среди положительных эффектов называет также повышение сопротивляемости респираторным заболеваниям, снижение риска сахарного диабета, улучшение подвижности суставов, уравнивание процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

История утренней зарядки в России имеет глубокие корни. Гимнастические занятия были введены в армии. А.В. Суворов проводил с солдатами утреннюю гимнастику, и постепенно эта практика распространилась среди гражданского населения.

В 1855 году немецкий врач Мориц Шребер издал первое в мире руководство по физкультуре в жилых помещениях без специального оборудования, описав 45 врачебно-гимнастических движений. Книга выдержала десять изданий на русском языке. Позднее датский инженер Йорген Мюллер предложил систему «Моя система» с 18 упражнениями, указав на пользу включения водных процедур.

Ключевым этапом в нашей стране стало 2 января 1929 года, когда Всесоюзное радио начало транслировать уроки гимнастики. Передачи выходили шесть раз в день: три для восточных районов и три для Москвы и области. Ведущими были комментатор Вадим Синявский, а с 1935 года – актёр Николай Гордеев, который впоследствии окончил Институт физкультуры. В годы Великой Отечественной войны (с 3 июля 1941 по 12 августа 1946) передачи прерывались, но после войны Гордеев вернулся к микрофону. Для Всесоюзного радио была разработана годовая программа из 26 комплексов по семь упражнений, менявшихся каждые две недели.

Внимание зарядке уделялось и в печатных изданиях. В журнале «Известия физической культуры» (1924) публиковались рубрики «Физкультура на дому» с примерами 10–15-минутных комплексов. Газета «Советский спорт» регулярно печатала разнообразные комплексы и рекомендации: «Комплекс составляйте из 9–10 упражнений. Займут они 10–15 минут ... подбирайте их так, чтобы все основные группы мышц были в работе» (1973). В газете также освещался опыт производственной гимнастики на предприятиях: в Киевском центральном универмаге, на заводе «Ростсельмаш» и других. (1952)

Особый интерес представляет упоминание о Крыме. В «Советском спорте» (1987) описывался праздник «День города» в Симферополе под девизом «Симферополь – город спорта и здоровья», который начинался с городской утренней зарядки. Это свидетельствует о существовании традиции массовых утренних зарядок в крымском регионе. В советском Севастополе отдельных спортивных газет не было, но в «Славе Севастополя» существовала рубрика «Спортивный выпуск». Несмотря на это упоминания зарядки встречаются редко. Так в 1980 году говорится о соревновании по производственной гимнастике в универмаге «Главный», однако отмечается, что школьная утренняя зарядка уже не практикуется. Газета призывала взрослых к ежедневной утренней и производственной

гимнастике, давая советы по подбору упражнений (учёт здоровья, постепенность нагрузки) [5].

В настоящее время в Севастополе стартовал проект «С бодрым утром!» в 2019 году. К 2022 году число мероприятий выросло с 64 до 4 347, а к 2024 году занятия шли на 10 площадках. Также зарядка проводится в Балаклаве в рамках проекта «Спорт в каждый двор». Это свидетельствует о возрождении культуры городских утренних зарядок.

Если нет возможности посещать городские зарядки, необходимо выполнять комплекс упражнений самостоятельно дома. В условиях дефицита утреннего времени традиционные 10–15-минутные комплексы из интернета часто остаются невостребованными. Предлагаемый комплекс основан на интеграции движений (одновременная работа шеи, плеч, корпуса и ног), что позволяет сократить время при сохранении эффективности.

Комплекс упражнений

– Исходное положение – ноги на ширине плеч, прямые руки разведены в стороны на уровне плеч. Выполнить наклон головы вперёд, руки в плечевых суставах повернуть вперёд. Затем голову минимально наклонить назад, стремясь подбородком вверх, руки в плечевых суставах повернуть назад. Повторить 5-7 раз.

Методические рекомендации: наклон головы осуществлять от 7 шейного позвонка для более глубокого наклона и лучшего разогревания мышц, выполнять выдох при опускании головы, вдох при подъёме.

– Исходное положение – ноги на ширине плеч, прямые руки разведены в стороны на уровне плеч. Выполнить поворот головы вправо, левую руку повернуть в плечевом суставе вперёд, правую руку в плечевом суставе повернуть назад, вернуться в исходное положение, повернуть голову влево, правую руку повернуть в плечевом суставе вперёд, левую руку повернуть назад в плечевом суставе. Повторить 5-7 раз.

Методические рекомендации: вдох выполнять при повороте головы вправо, выдох – при повороте влево.

– Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнить подъём прямой левой руки вверх с наклоном вправо, увести правую руку влево, правую ногу увести влево перед левой ногой. Затем повторить с наклоном в противоположную сторону: правой прямой рукой через верх потянуться влево с наклоном влево, левую руку увести вправо, правую ногу отвести вправо. Повторить 5-6 раз.

Повторить с другой ногой. Занять исходное положение, поднять правую прямую руку, выполнить наклон влево с отведением левой руки вправо и левой ноги вправо, перед правой ногой. Затем левую руку увести через верх вправо, выполнить наклон вправо, правую руку увести влево, левую ногу отвести влево. Повторить 5-6 раз.

Методические рекомендации: вдох выполнять при наклоне, выдох – при подъёме, при наклоне тянуться за средним пальцем верхней вытянутой руки.

– Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнить отведение прямой левой руки назад с отшагиванием левой ноги назад, правая нога остаётся на месте. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-7 раз.

Повторить на другую сторону: занять исходное положение, отвести прямую правую руку назад с шагом назад правой ногой. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-7 раз.

Методические рекомендации: вдох выполнять при отведении руки назад, выдох – при приведении, взгляд устремлять за отводимой рукой

– Исходное положение – стоя на правой ноге, бедро левой ноги под прямым углом к туловищу. Выполнить подъём прямых рук вверх, затем выполнить отведение левой ноги назад, с наклоном вперёд и отведением

прямых рук за спину, носок правой ноги сокращён. Вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

Повторить на другую сторону: стоя на левой ноге, бедро правой ноги под прямым углом к туловищу. Выполнить подъём прямых рук вверх, затем выполнить отведение правой ноги назад, с наклоном вперёд и отведением прямых рук за спину, носок левой ноги сокращён. Вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

Методические рекомендации: вдох выполнить при подъёме рук, выдох – при опускании, в наклоне отведённая назад нога полностью прижата к полу, пятка не отрывается, отведённую назад ногу можно согнуть в колене.

Упражнения 1–2 активизируют кровообращение в шейном отделе, тренируют вестибулярный аппарат. Упражнения 3–5 обеспечивают разогрев суставов и связок, коррекцию осанки за счёт динамической растяжки и работы глубоких мышц спины и косых мышц живота. Даже короткая нагрузка способствует выработке эндорфинов, снижая утреннюю апатию.

Данный комплекс показан: студентам и офисным работникам (компенсация гиподинамии, профилактика головных болей); лицам пожилого возраста (отсутствие резких движений и прыжков); людям с низкой физической подготовкой (работа с весом собственного тела, безопасность).

В отличие от высокоинтенсивного протокола «7-минутная тренировка» (К. Джордан, Американский колледж спортивной медицины), включающего берпи, отжимания и выпрыгивания, предлагаемый комплекс носит щадящий характер и безопасен для людей с любым уровнем здоровья [3]. По своей мягкости и физиологичности он близок к российскому проекту «Активное долголетие» (комплекс «Зарядка лёжа в постели»), цель которого сохранение гибкости суставов и борьба с атрофией мышц у пенсионеров.

Выводы. Подводя итог, утренняя зарядка является научно обоснованным средством повышения физической и умственной работоспособности, профилактики гиподинамии, сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний. Её регулярное выполнение способствует уравниванию нервных процессов и повышению стрессоустойчивости.

Разработанный авторский комплекс упражнений, основанный на интеграции движений, позволяет провести эффективную утреннюю зарядку за минимальное время. Комплекс безопасен для лиц пожилого возраста, людей с низкой физической подготовкой и представителей «сидячих» профессий. Его внедрение может стать одним из практических шагов по возрождению традиции городской утренней зарядки в Севастополе.

Список литературы:

1. Алдошина, Е. А. Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья и функциональных возможностей организма занимающихся : учебно-методическое пособие – Е. А. Алдошина [и др.]. – Орел : ОрелГАУ, 2018. – 70 с.

2. Вахитов, Р.Х. Физиология физического воспитания и спорта : учебное пособие / И. Х. Вахитов, Р. Х. Равилов, Ч. А. Харисова [и др.]. – Казань : КГАВМ им. Баумана, 2023. – 80 с.

3. Джордан Крис, High-intensity circuit training using body weight / Крис Джордан // ACSM's Health & Fitness Journal – 2013. – 17(3). – С. 8-13.

4. Утренние ритуалы россиян. – Текст : электронный./ Комсомольская правда: [сайт] – URL : <https://www.kp.ru/daily/27581/4851361/> (дата обращения: 19.03.2026).

5. Хуршудова, Л. На зарядку вышли все / Л. Хуршудова // Слава Севастополя. – 1980. – № 97. – С. 4.

Раздел 4

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕГИОНЕ И СТРАНЕ

УДК: 796.5:711.558

ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ ТЕРРЕНКУРА В ФОРОССКОМ ПАРКЕ, НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ТУРИСТСКО- РЕКРЕАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ТЕРРИТОРИИ

Морозова София Павловна

Научный руководитель – Маюрова Инна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В данной статье проведен анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых документов, которые дают комплексную оценку туристско-рекреационного потенциала парка «Форосский». Представлены характерные особенности маршрутов оздоровительной ходьбы, проложенные по территории парка для отдыхающих санатория «Форос».

Ключевые слова: терренкур, ЮБК, рекреанты, рекреация, Форос, туристско-рекреационный потенциал.

Введение. На современном этапе развития общества, в условиях цифровизации, глобальной урбанизации и интенсивного ритма жизни на первый план выходит задача комплексной рекреации населения страны на территориях, имеющих благоприятные условия, в том числе в Крыму. Количество рекреантов, посещающих полуостров, с каждым годом увеличивается и их потребности в отдыхе возрастают, таким образом для привлечения туристов необходимо создавать условия для разнопланового круглогодичного отдыха в санаториях и базах отдыха крымского полуострова. Одним из наиболее распространенных и доступных видов оздоровления и рекреации являются терренкуры – специально проложенные маршруты, которые позволяют дозировать нагрузку на организм человека при помощи пеших прогулок. А туристско-рекреационный потенциал

Южного берега Крыма имеет все возможности для круглогодичного удовлетворения как оздоровительных, так и познавательных потребностей отдыхающих [1, 2].

Одними из важнейших структурных рекреационных комплексов поселков, расположенных на ЮБК являются старые парки, которые относятся к объектам культурного наследия региона, одним из примеров можно назвать Форосский парк. Климатически поселок Форос относится к сухим субтропикам, что позволило засаживать территорию интродуцентами из субтропических зон земного шара и растениями аборигенной флоры [1].

Целью данной работы является изучение туристско-рекреационного потенциала Форосского парка и определения методических особенностей разработки терренкуров на территории парка для круглогодичного использования.

Для достижения поставленной цели использовался анализ и систематизация научно-методической литературы.

Результаты исследования. Форосский парк является парком-памятником садово-паркового искусства «Форосский» и представляет собой старинный парк первой половины XIX века, имеющий природоохранный статус с 1960 года. Расположен на территории муниципального образования городской округ Ялта в границах и за границами пгт. Форос [2].

Парк был заложен в ландшафтном (пейзажном) стиле с элементами регулярной планировки в 1834 г. при его первом владельце Н. Раевском. Планировка архитектурно-паркового комплекса была привязана к Форосской скале с православным храмом на вершине, замыкающей с севера Форосский амфитеатр. Осевая кипарисовая аллея парка была спланирована так, чтобы в створе была видна Форосская церковь [2, 3].

Большой интерес для рекреантов может представлять декоративный старинный фрагмент парка «Райский уголок» с сохранившимися старыми

деревьями-экзотами, а также архитектурный комплекс усадьбы в стиле итальянского классицизма 1889-1891 гг.

В соответствии с распоряжением Совета Министров Республики Крым от 05 февраля 2015 г. № 69-р «Об утверждении Перечня особо охраняемых природных территорий регионального значения Республики Крым», он является природоохранной рекреационной искусственно созданной особо охраняемой природной территорией регионального значения [3]. Данный статус расширяет культурно-исторический потенциал данной местности и позволяет удовлетворять потребности рекреантов в познавательной сфере.

В соответствии с Положением [3] в парке выделяются следующие функциональные зоны: природоохранная, экспозиционная, хозяйственная (рис. 1). Площадь парка составляет 70 га, из которых сегодня 28,74 га занимает парковая экспозиционная зона (выделено 118 парковых куртин), 36,09 га – лесопарковая (выделено 36 биогрупп) и 5,17 га – хозяйственная зона (рис.1).



*Рисунок 1 - Границы парка-памятника садово-паркового искусства
регионального значения "Форосский"*

По данным авторов [1] при разработке маршрутов оздоровительной ходьбы большое влияние на организм человека оказывают различные факторы внешней среды. Авторы [5] указывают, что лечебно-оздоровительный потенциал Южного побережья Крыма (в том числе и пгт. Фороса) связан с сочетанием климатических факторов, растительности, моря и гор. При этом основными направлениями климатолечения являются аэротерапия, гелиотерапия, талассотерапия.

Необходимо отметить, что существующие насаждения парка отличаются высоким разнообразием дендрофлоры. По материалам инвентаризации 2016 г. выявлено 196 видов и садовых форм древеснокустарниковых растений, из которых 42 вида являются дикорастущими видами флоры Крыма, 152 вида – интродуцентами, 2 дикорастущих вида представлены здесь в культуре [2].

Согласно геоботаническому районированию Крыма, парк находится в нижнем приморском поясе. Для парка характерны три типа ландшафтов: типично парковый (культурфитоценозы из интродуцентов), лесопарковый с элементами природной растительности (природно-культурфитоценозы, созданные на основе природной растительности с посадкой интродуцентов) и природная растительность. Аборигенная растительность представлена пушистодубовыми и высокоможжевельниковыми лесами и сформировавшимися на их месте вторичными производными шибляковыми сообществами [2].

Таким образом климаторегулирующая роль растительности Форосского парка проявляется в благоприятных изменениях термического, влажностного, ветрового режимов атмосферы, насыщении ее фитонцидами, а также в активном очищении атмосферы от техногенных газообразных выбросов и пыли.

С целью определения биоклиматического потенциала территории были проанализированы работы А.П. Тычиной, В.В. Корнеева, В.А. Корягиной (таблица 1) [4].

Таблица 1 – Биоклиматический потенциал территории Южного берега Крыма (авторы А.П. Тычина, В.В. Корнеев, В.А. Корягина)

Биоклиматические модули	Величина	Категория медико-климатических условий	Оценка в баллах
1. Модули термического режима			
Продолжительность безморозного периода, дни	260	Щадяще-тренирующие (особо благоприятные)	3
Температура воздуха, июль °С	26	Щадяще-тренирующие (относительно благоприятные)	1
Температура воздуха, январь °С	5	Щадящие (особо благоприятные)	3
Абсолютный максимум температуры воздуха, °С	40,7	Тренирующий (относительно благоприятные)	1
Абсолютный минимум температуры воздуха, °С	- 15	Щадяще-тренирующие (относительно благоприятные)	1
Средняя годовая температура воздуха, °С	14,3	Щадяще-тренирующие (особо благоприятные)	3
Комплексная оценка ($\Sigma 12/6$)			2,0
2. Модули режима солнечной радиации:			
Число часов солнечного сияния за год	2380	Щадяще-тренирующие (особо благоприятные)	3
Число дней без солнца за год	54	Тренирующий (благоприятные)	2
Продолжительность солнечного сияния, июль	397	Щадящие (особо благоприятные)	3
Продолжительность солнечного сияния, январь	76	Щадяще-тренирующие (благоприятные)	2
UVI – ультрафиолетовый индекс в июле в полдень	7	Неблагоприятный	0
UVI – ультрафиолетовый индекс в январе в полдень	4	Щадящие (особо благоприятные)	3
Комплексная оценка ($\Sigma 13/6$)			2,17
3. Модули циркуляционного режима:			
Скорость ветра летом, м/с	5	Щадящие (особо благоприятные)	3
Скорость ветра зимой, м/с	3	Щадящие (особо благоприятные)	3
Комплексная оценка ($\Sigma 6/2$)			3
4. Модули режима влажности воздуха и осадков:			
Повторяемость значений относительной влажности ниже 30% за год %	5	Щадяще-тренирующие (благоприятные)	2

Продолжение таблицы 1

Средняя месячная относительная влажность воздуха в 13 часов в июле, %	64	Щадящие (особо благоприятные)	3
Средняя месячная относительная влажность воздуха в 13 часов в январе, %	71	Щадяще-тренирующие (благоприятные)	2
Средняя годовая относительная влажность воздуха, %	73	Щадяще-тренирующие (благоприятные)	2
Число дней с осадками 1,0 мм и более за год	85	Щадяще-тренирующие (благоприятные)	2
Средняя высота снежного покрова за зиму, см	-	Тренирующий (относительно благоприятные)	1
Среднее число дней со снежным покровом, дни	5	Щадяще-тренирующие (благоприятные)	2
Число дней с туманом	20	Щадяще-тренирующие (благоприятные)	2
Комплексная оценка ($\sum 16/8$)			2
Комплексная оценка БКП		Высокая	2,14

Согласно модульной технологии биоклиматический потенциал территории Южного берега Крыма соответствует высокой категории медико-климатических условий, достигая 2,14 баллов из 3 возможных [4].

Проведя анализ комплексной оценки туристско-рекреационного потенциала территории Форосского парка и определив основные лечебно-оздоровительные и познавательные ресурсы была проведена работа по разработке терренкуров.

Учитывая рельеф и ландшафтные и культурно-исторические особенности парка, были предложены три основных маршрута оздоровительной ходьбы, которые имеют альтернативные варианты выхода с маршрута. Разработанные маршруты имеют разные уровни сложности (легкий, средний, сложный), при этом каждый из маршрутов может иметь вариант усложнения или облегчения условий прохождения.

Маршруты включают в себя горизонтальные участки по бетонному покрытию вдоль моря, подъемы и спуски крутизной до 15 градусов. И максимальной высотой над уровнем моря не более 70 метров. В ландшафтно-парковой зоне «Райский уголок» присутствуют

горизонтальные участки с гравийным покрытием. Также разработанные маршруты включают участки со ступенями и лестничными пролетами.

Маршруты имеют своей особенностью сочетание переменных (сезонных), теневых и солнечных участков, которые оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы рекреантов. На маршрутах встречаются деревья кипариса, сосны и различные кустарники, что способствует лучшему оздоровлению и укреплению здоровья отдыхающих. Таким образом, древесная растительность Форосского парка способствует созданию комфортных для человека условий по температуре, влажности, ветровому режиму, составу воздуха [2].

С целью повышения познавательной ценности все маршруты разработаны таким образом, чтобы по пути посетить различные исторические места парка (памятники, скульптуры, водопады, озера и т.д.).

Таблица 2 – Краткая характеристика участков терренкуров на территории парка «Форосский»

№	Участки	Краткая характеристика условий
1	Переменные	Участки центральной аллеи, «Райский уголок», памятник А. С. Терлецкому
2	Солнечные	Участки вдоль набережной, участок возле центрального входа, участки центральной аллеи.
3	Теневые	Участки возле главного корпуса, Могила А. С. Терлецкого, Братская могила воинов советской армии, аллея вдоль моря у скульптуре «Влюбленные», лесопарковая территория с кипарисово-кедровой рощей.

Выводы. Проведя анализ научно-методической литературы и нормативных документов можно сделать вывод, что Форосский парк – это один из основных природных комплексов с лечебно-оздоровительным и курортно-рекреационным потенциалом. Совокупность разнопланового рельефа и ландшафта, наличие большого количества растительности, исторических памятников и декоративных элементов позволяет в полной

мере осуществить отдых, получить пользу и удовлетворить разнообразные потребности большого количества отдыхающих.

А разработка, расширение и реконструкция маршрутов оздоровительной ходьбы может привлечь в санаторий «Форос» туристов, которые предпочитают совмещать отдых с двигательной активностью и познавательной деятельностью.

Список литературы:

1. Гавенко, Т.В. Сезонные особенности микроклимата парков ЮБК на примере Массандровского парка и терренкура в нем / Т.В. Гавенко // Ученые записки КФУ им. В.И. Вернадского. Биология. Химия. – 2017. – Т.3. – №4. – С. 28-46.

2. Крайнюк, Е.С. Форосский парк-памятник садово-паркового искусства – ценная особо охраняемая природная территория Южного берега Крыма / Е.С. Крайнюк, В.О. Смирнов // Сборник научных трудов ГНБС. – 2018. – Т. 147. – С. 218-219.

3. Приказ Министерства экологии и природных ресурсов Республики Крым от 13.02.2017 № 293 «Об утверждении Положения о парке-памятнике садово-паркового искусства регионального значения Республики Крым "Форосский"» // Кодекс: [сайт]. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/446292723> (дата обращения 10.04.2026).

4. Тычинина, А.П. Обоснование лечебно-оздоровительного потенциала Южного берега Крыма // А.П. Тычинина, В.В. Корнева, Ю.В. Корягина // СКФНКЦ ФМБА России. – 2025. – №3. – Т.9. – С. 1-15.

5. Санаторно-курортное лечение при заболеваниях органов дыхания на курортах Крыма: история и современное состояние / Н.Н. Каладзе, В.М. Савченко, Л.Ш. Дудченко, Л.П. Шубина // Курортные ведомости. – 2015. - №2 (89). – С. 18-22.

УДК: 379.851

АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ОЖИДАЕМЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ В ГОРОДЕ СОЧИ

Курочкина Анастасия Игоревна, Щербина Эвелина Евгеньевна

*Научный руководитель - Безносков Эдуард Вадимович, преподаватель
высшей квалификационной категории, ГБПОУ КК «Сочинский колледж
поликультурного образования», г. Сочи, Краснодарский край, Россия*

Аннотация. Данная статья посвящена изучению современного состояния и перспектив развития туризма и рекреации в городе Сочи. Рассматриваются: экономические, косвенные экономические и медицинские факторы, возникающие в процессе развития отрасли туризма. Особое внимание уделяется анализу современной ситуации и определению направлений дальнейшего развития туризма в городе – курорте Сочи.

Ключевые слова: туризм, рекреация, Сочи, экономическое развитие, философия туризма, социальное развитие.

Введение. Актуальность изучения туризма и рекреации в городе Сочи определяется несколькими факторами. Во-первых, город является крупным экономическим и культурным центром черноморского побережья России, привлекающим миллионы туристов ежегодно. Во-вторых, проведение Олимпийских игр 2014 года создало уникальные возможности для развития инфраструктуры и привлечения инвестиций. В-третьих, туризм и рекреация оказывают значительное влияние на экономику региона, обеспечивая занятость населения и стимулируя развития смежных отраслей экономики. Также город обладает разнообразными природными ресурсами и благоприятным климатом, что способствует развитию туризма, сельского хозяйства, оздоровительных курортов.

Результаты исследования. Туризм, как экономический фактор и способ дохода, стимулирует развитие инфраструктуры, создавая рабочие

места и привлекая инвестиции. Гостевые дома обеспечивают проживание тысяч туристов ежегодно, что формирует существенный финансовый поток в бюджет города. Многочисленные рестораны, кафе, рынки отличаются атмосферой южного базара, где можно не только сделать покупки, но и погрузиться в местный колорит [1].

Также широко представлена развлекательная индустрия: Сочи-Парк - первый полноценный тематический парк развлечений в России, который открылся в июне 2014 года в преддверии Зимних Олимпийских игр, ежегодно «Сочи-Парк» посещают более миллиона человек. В каждом уголке комплекса есть развлечения для гостей всех возрастов, места для отдыха, кафе и рестораны. «Парк Ривьера» является самым популярным парком курорта, основанным в конце XIX века, поражает посетителей роскошной природой и десятками вариантов развлечений [5]. Более того, имеется ботанический сад – Дендрарий, в котором собраны коллекции субтропической флоры и фауны, его часто называют «зеленым сердцем города». Парк обладает разнообразной инфраструктурой: канатная дорога с панорамной смотровой площадкой, японский сад, павильоны для продажи растений и семян, аквариум, экзотариум. На территории парка обитают павлины, страусы, лебеди, пеликаны, попугаи и другие птицы [4]. Должное место занимают аквапарки Сочи – комплексы с водными аттракционами, бассейнами и другими развлечениями. Гости, приезжающие ради водных развлечений, останавливаются в отелях, посещают рестораны, покупают сувениры и пользуются услугами экскурсионных бюро. Всё это способствует росту налоговых поступлений в бюджет города и повышению уровня жизни в регионе.

Совокупность представленных парков создает разнообразную и насыщенную туристическую среду: предлагая туристам разнообразный отдых и удовлетворяя различные потребности – от спокойных прогулок среди экзотической флоры до ярких эмоций на аттракционах и

познавательных экскурсиях. Благодаря такому сочетанию природных, культурных и развлекательных объектов, Сочи укрепляет свой статус одного из самых привлекательных курортов России, где парки становятся неотъемлемой частью туристического опыта и визитной карточкой города.

Наиболее популярным среди туристов является современный горный курорт «Роза Хутор». Зимой здесь работают горнолыжные трассы мирового уровня, а летом – маршруты для пеших прогулок, парки приключений и развлекательные комплексы. Открывается невероятный обзор со смотровых площадок, на высоте 2320 метров над уровнем моря. Роза Хутор – не только точка на туристической карте, но и мощный драйв экономического роста Сочи. Туризм становится основой благосостояния города, объединяя природные богатства и современные технологии для привлечения гостей со всего мира.

Большое значение имеет и косвенный экономический эффект, который проявляется в развитии самых разных сфер жизни города – стимулирует развитие смежных отраслей: услуги по ремонту и строительству недвижимости, производство народного потребления и продуктов питания, логистика и транспортные перевозки.

Во-первых, развитие туризма требует строительства и модернизации дорог, аэропортов, вокзалов, гостиниц, парков. Это создаёт условия для работы строительных компаний, поставщиков материалов и инженерных служб. В итоге появляются новые рабочие места не только в туризме, но и в смежных отраслях.

Во-вторых, приток туристов стимулирует развитие малого и среднего бизнеса. Открываются новые кафе, сувенирные лавки, экскурсионные бюро, пункты проката оборудования, транспортные и сервисные компании. Местные жители получают возможность зарабатывать на предоставлении услуг, аренде жилья, организации досуга и многом другом.

В-третьих, рост туристической популярности Сочи способствует улучшению качества городской среды. Власти и бизнес инвестируют в благоустройство набережных, парков, развитие общественного транспорта, что делает город более комфортным не только для гостей, но и для самих жителей.

Кроме того, туризм стимулирует сохранение культурного и природного наследия. Реставрируются исторические здания, поддерживаются национальные парки, развиваются музеи и театры. Всё это повышает престиж города.

Следует отметить, что Сочи исторически развивался как центр санаторно-курортного лечения. Сегодня здесь работает мощная сеть современных санаториев, пансионатов и медицинских центров, где лечат заболевания сердца, сосудов, опорно-двигательного аппарата, нервной системы и органов дыхания [2]. Статус «города - госпиталя» – это не только дань прошлому, но и действующая модель развития. Оздоровительное начало, унаследованное от предшественников, позволяет городу усиливать свою роль как ведущего оздоровительного курорта России, привлекая туристов, желающих совместить отдых с эффективным лечением и восстановлением сил.

Необыкновенные природные условия – мягкий климат, чистое море, горный воздух, наличие минеральных вод и лечебных грязей – издавна привлекали людей, желающих не только отдохнуть, но и поправить здоровье. Сегодня этот потенциал реализуется в современных санаторно-курортных комплексах, спа-центрах и медицинских клиниках, что определяет новые перспективы развития города.

В городе-курорте используются традиционные методы лечения (климатотерапия, бальнеология, грязелечение) и высокотехнологичная медицина. В городе активно развиваются программы реабилитации после COVID-19, лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-

сосудистой и нервной систем. Всё больше туристов выбирают Сочи как место отдыха и оздоровления.

Перспективы развития медицинского туризма в Сочи связаны с расширением спектра услуг и повышением качества сервиса. Ожидается рост спроса на индивидуальные оздоровительные программы, детокс-курсы и психологическую реабилитацию. Важным направлением становится развитие цифровой медицины: онлайн-консультации и дистанционный мониторинг состояния здоровья отдыхающих. Кроме того, интеграция медицинских услуг с гостиничным бизнесом позволяет создавать комплексные пакеты «отдых + оздоровление», что повышает привлекательность курорта для семейных туристов и людей старшего возраста [3].

Выводы. Проведённое исследование позволяет сделать вывод о значительном потенциале туризма и рекреации в Сочи. Необходимо продолжать совершенствование инфраструктуры, развитие туристической сферы, сохранение экологической обстановки и поддерживать качество предоставляемых медицинских услуг. Открываются огромные возможности для оздоровления и проведения разнообразного досуга, что делает город универсальным комплексом для качественного отдыха и заботы о здоровье.

Список литературы:

1. Александрова, А.Ю. Основы географии туризма : учебник / А.Ю. Александрова – Москва: Академия, 2022 – 593 с.
2. Оперировали и на поле боя. Как в годы войны Сочи стал городом-госпиталем. – Текст: электронный. // Кубань АиФ: [сайт]. – 2024. – URL: <https://kuban.aif.ru/pobeda/history/svyshe-20-000-koek-kak-sochi-stal-gorodom-gospitale-m-vo-vremya-voyny> (дата обращения: 23.03.2026). – Текст: электронный.
3. Куда отправить туриста на лечение в Сочи? – Текст: электронный. // ПрофиТревел: [сайт]. – 2025. – URL:

<https://profi.travel/articles/60967/details?ysclid=mn0qpn8pbh697595902> (дата обращения: 23.03.2026).

4. Парк Дендрарий в Сочи. – Текст: электронный. // Парк «Дендрарий»: [сайт]. – 2026. – URL: <https://dendrarium.ru/?ysclid=mn0qjhhmuc718321006> (дата обращения: 23.03.2026).

5. Парк «Ривьера»: идеальное место для отдыха с семьёй в Сочи. – Текст: электронный. // Парк «Ривьера»: [сайт]. – 2026. – URL: <https://experience.tripster.ru/sights/park-rivera-idealnoe-mesto-dlya-otdyha-s-semyoj-v-sochi/> (дата обращения: 23.03.2026).

УДК: 379.851

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕГИОНЕ И СТРАНЕ НА ПРИМЕРЕ ГОРНОГО КЛАСТЕРА СОЧИ

Триандофилова Анастасия Алексеевна, Панченко Олеся Романовна

*Научный руководитель - Безносков Эдуард Вадимович, преподаватель
высшей квалификационной категории, ГБПОУ КК «Сочинский колледж
полицультурного образования», г. Сочи, Краснодарский край, Россия*

Аннотация. Статья посвящена развитию горного кластера Красной Поляны во второй половине XX и начале XXI века. Рассматриваются этапы формирования туристической инфраструктуры, создание первых баз отдыха и горнолыжных подъёмников, а также становление современных курортов. Особое внимание уделено развитию курорта Роза Хутор, его роли в проведении зимних Олимпийских игр 2014 года и расширению трасс и канатных дорог. Анализируется проект Турьев Хутор и его значение для увеличения туристического потока и социально-экономического развития региона.

Ключевые слова: туризм, горный кластер, горнолыжный курорт, канатные дороги, инвестиционные проекты.

Введение. В период подготовки XXII Зимних Олимпийских игр в Краснополянском регионе появились первоклассные горнолыжные курорты «Альпика-Сервис», «Роза-хутор», «Красная Поляна» (бывший «Горки-город»), многочисленные отели, казино, горнолыжные трассы, проведена железнодорожная ветка. Регион превратился в самый востребованный горнолыжный курорт России, интерес к нему, и в частности, к его истории, многократно возрос. В связи с этим тема данного исследования в настоящее время приобрела особую актуальность.

Результаты исследования. В 1959 году в Красную Поляну и Аибгу начали выполняться авиарейсы из Адлерского аэропорта. В 1961 году на базе Дома отдыха РККА создана база отдыха «Красная Поляна» Министерства обороны СССР.

Первым современным курортом в селе Эсто-Садок является «Альпика-Сервис», он был основан в 1993 году, располагался на склонах хребта Аибга. Первые стационарные подъёмники - четыре «ВЛ-200» производства ЧССР были установлены в Красной Поляне в том месте, где сейчас расположен выход первой очереди комплекса «Альпика-Сервис». В 1974 году был установлен ещё один подъёмник «ВЛ-1000», который вскоре получил название «Ленинградка». В 2008 году он стал принадлежать корпорации «Газпром» [4].

Развивается гостиничная инфраструктура. Одним из старейших отелей в Красной Поляне является Пик Отель, он был открыт в 1995 году. Комплекс зданий прекрасно вписан в горный ландшафт, а отделка красным кирпичом и обилие скатных черепичных крыш сделали его образ узнаваемым [2].

Горный курорт «Роза Хутор»: строительство и развитие. По данным источников «Роза Хутор» — круглогодичный горный курорт, расположенный на берегах реки Мзымта и горных склонах. На курорте работают 32 подъемника, общая протяжённость горнолыжных трасс составляет 105 км, перепад высот на трассах составляет 1 569 метров, имеется 26 отелей, а также собственный пляж на черноморском побережье. В феврале 2014 года курорт стал местом проведения соревнований по горнолыжному спорту.

Строительство курорта началось задолго до принятия решения о проведении Зимней Олимпиады в Сочи.

В 2003 году «Интеррос» создал компанию по созданию и развитию горнолыжного курорта «Роза Хутор» в районе посёлка Эсто-Садок.

В декабре 2010 года были запущены в эксплуатацию 4 подъемника: «Олимпия» (560м — 1170 м над уровнем моря), «Заповедный Лес» (1170—1350м), «Кавказский экспресс» (1350—2320м), шестикресельный подъемник «Волчья Скала» (940—1360 м над у.м.). Общая протяжённость горнолыжных трасс составила 38 км, в том числе олимпийских — 9 км. Около 50 гектаров горнолыжных трасс были оборудованы системой искусственного оснежения. В дальнейшем протяжённость олимпийских горнолыжных трасс составила 20 км.

После проведения Олимпийских игр курорт продолжил активное развитие. К зимнему сезону 2016-2017 годов протяжённость трасс была увеличена с 77 до 94 км, были запущены три новые канатные дороги, включая «Дриаду». В 2017 году, с завершением строительства 28-й канатной дороги «Дафна», общая протяжённость трасс составила 102 км. В 2020 году была запущена 30-я канатная дорога «Верónica» — первый в России подъемник нового поколения D-Line от компании Doppelmayr. Гондольный подъемник на Южном склоне позволил значительно сократить очереди в популярной зоне катания. В 2021-2022 годах на Южном склоне открылись

две новые трассы («Календула» и «Черника»), а общая протяжённость трасс достигла 105 км. Также были запущены два новых ленточных подъёмника («Велес» и «Пегас»), в результате чего общее число подъёмников на курорте достигло 32 [1].

Увеличение числа туристов, посещающих горный кластер Сочи, создаёт потребность в новых туристских объектах. Инвестор предлагает решить эту задачу за счёт строительства горнолыжного курорта, который дополнит возможности курорта «Роза Хутор» и позволит расширить как номерной фонд, так и инфраструктуру для активного отдыха. Общая площадь курорта 45,3 га. Проектом предусматривается создание 80 км горнолыжных трасс, 13 км канатных дорог и туристической инфраструктуры, в том числе новые гостиницы 3-, 4-, 5-звезд, с большим номерным фондом порядка 700 номеров. Отмечается, что канатная дорога на «Турьевом Хуторе» будет полностью создана из отечественных деталей. Первую канатную трассу объекта проложат на северном склоне хребта Аибига, при этом пропускная способность составит до 2,4 тыс. человек в час. На «канатке» будут оборудованы кабинки с подогревом, что создаст более комфортные условия для туристов и спортсменов. Также курорт «Турьев Хутор» сможет обеспечить работой 1,5 тыс. человек [3].

Выводы. Проведённое исследование выявило заметную эволюцию горного кластера Сочи: на смену базам отдыха пришли крупные современные курорты. Центральную роль в этом процессе сыграл курорт «Турьев Хутор», который станет продолжением «Роза Хутор» и стратегии по сохранению и развитию олимпийского наследия Сочи. Два курорта планируется соединить экономическими пешеходными тропами. По мнению инвесторов, это положительно повлияет на турпоток.

Список литературы:

1. Горный курорт "Роза хутор". – Текст: электронный // Рувики : [сайт] – URL: https://ru.ruwiki.ru/wiki/Роза_Хутор (дата обращения: 03.03.2026).

2. Гостиничный комплекс Пик Отель: – Текст: электронный // Туристическая компания «Магазин Отдыха»: [сайт] – URL: <https://hotel-pik.ru/?promo> (дата обращения: 03.03.2026).

3. Курорт "Турьев Хутор". – Текст: электронный // Кубань РБК : [сайт] – URL: <https://kuban.rbc.ru/krasnodar/freenews/688a0ccd9a7947168e65c5d7> (дата обращения: 03.03.2026). –

4. Халайчев, С.С. Красная Поляна в открытках и фотографиях / С.С. Халайчев. – Ростов на-Дону : Донской издательский дом, 2022. – 192 с.

УДК: 711.558

ПРОЕКТ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО КОМПЛЕКСА «ПАНИН БОР» В АЛТАЙСКОМ КРАЕ: ИНТЕГРАЦИЯ ПРИРОДНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ ФАКТОРОВ И СОВРЕМЕННЫХ РЕКРЕАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Заболотная Виктория Юрьевна

Научный руководитель – Дьякова Елена Юрьевна, доктор медицинских наук, профессор кафедры спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины факультета физической культуры Национального исследовательского Томского государственного университета, г. Томск, Россия

Аннотация. В статье представлен проект создания санаторно-курортного комплекса «Панин Бор» в Завьяловском районе Алтайского края. Обоснован выбор местоположения, проанализирован биоклиматический потенциал территории. Рассмотрены основные природные лечебные факторы: сульфидные иловые и сапропелевые грязи, минеральная вода «Завьяловская». Описаны лечебные эффекты, методики применения, а также система заготовки, хранения и регенерации грязи. Представлена структура учреждения, контингент пациентов, принципы лечебного питания, дополнительные оздоровительные практики и кадровое обеспечение. Показана медицинская и социально-экономическая

значимость реализации проекта для региона.

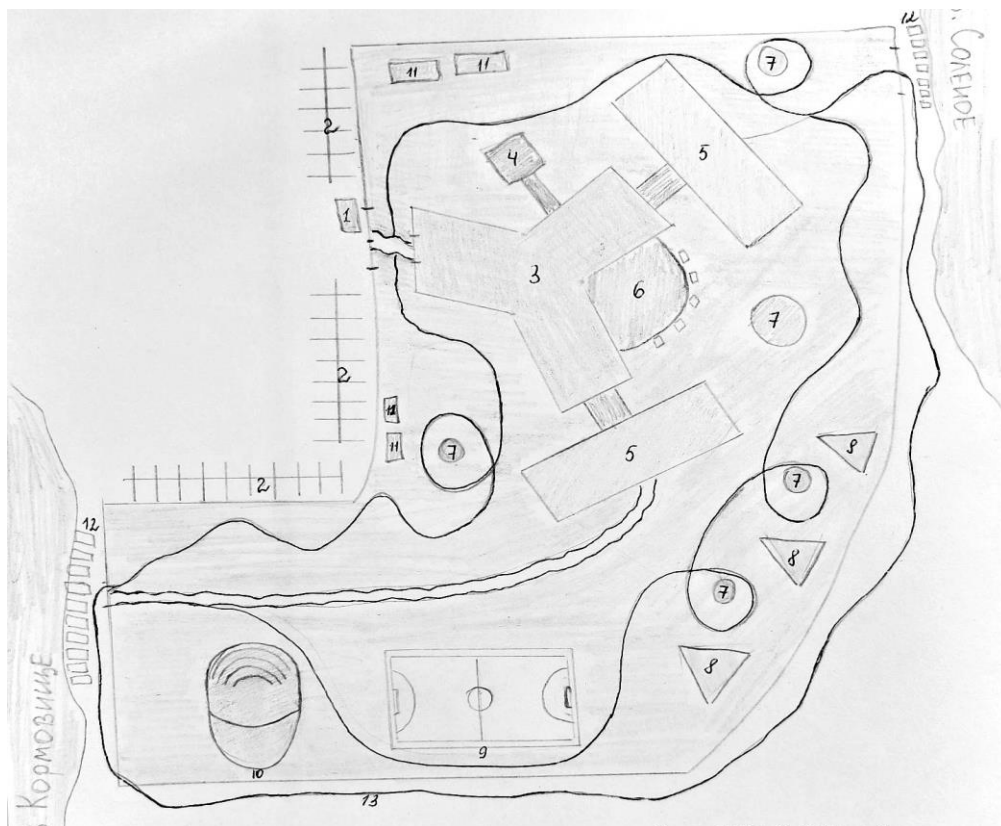
Ключевые слова: санаторно-курортное лечение, пелоиды, минеральная вода, грязелечение, реабилитация, Алтайский край, курортология.

Введение. Актуальность развития санаторно-курортной системы в Российской Федерации обусловлена необходимостью импортозамещения в сфере медицинского туризма, повышения доступности реабилитационной помощи и развития внутреннего туризма. Алтайский край обладает значительными, но недостаточно освоенными ресурсами для создания современных курортных комплексов. Завьяловский район располагает уникальными природными лечебными факторами: сульфидными иловыми и сапропелевыми грязями, а также минеральной водой «Завьяловская», по составу и свойствам не уступающей известным российским и мировым аналогам. Однако в настоящее время эти ресурсы используются фрагментарно, а существующая инфраструктура не позволяет реализовать их полный потенциал [1, 3].

Результаты исследования. Проектируемый санаторно-курортный комплекс расположен в урочище Панин Бор Завьяловского района Алтайского края. Участок площадью 25 га удален от села на 6,5 км, находится в 400 метрах от региональной трассы и расположен между пресным озером Кормовище и соленым озером Горькое-Завьяловское. Территория входит в состав государственного природного комплексного заказника «Завьяловский» и покрыта реликтовым ленточным сосновым бором. На рис. 1 представлена карта-схема расположения санатория.

Биоклиматический потенциал местности характеризуется резко-континентальным климатом, высокой инсоляцией ($1\,700\text{ кВт}\cdot\text{ч}/\text{м}^2$), обилием солнечных дней, чистым воздухом, насыщенным фитонцидами, и живописными ландшафтами. Совокупность климатических факторов

создает благоприятные условия для проведения гелиотерапии, аэротерапии, ландшафтотерапии и терренкуров круглый год [2].



*Рисунок 1 – Карта-схема расположения санаторно-курортного комплекса
«Панин Бор»*

Основным лечебным ресурсом являются пелоиды Завьяловских озер. Сульфидные иловые грязи озера Соленое характеризуются высоким содержанием водорастворимых солей, сульфидов железа (до 0,235% на сырую грязь) и газов (сероводород, метан, углекислота). Сапропелевые грязи пресных озер (Кормовище, Мостовое) содержат гуминовые и фульвовые кислоты, ферменты, витамины, йод, бром, кобальт.

В таблице 1 представлена сравнительная характеристика типов лечебных грязей Завьяловского района.

Комплексное действие грязей обусловлено тепловым, химическим, механическим и адсорбционным факторами. Методики применения включают общие и местные аппликации (температура 38–46°C,

продолжительность 15–20 мин, курс 10–15 процедур, через день), грязевые ванны и полостное грязелечение [4].

Таблица 1 – Сравнительная характеристика лечебных грязей Завьяловского района

Параметр	Сульфидные иловые грязи	Сапропелевые грязи
Цвет	Черный	Оливковый, коричневый
Запах	Сероводорода	Слабый, землистый
Основное действие	Противовоспалительное, рассасывающее	Биостимулирующее, регенерирующее
Преимущественные показания	Заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы	Заболевания кожи, органов дыхания

Вторым значимым лечебным фактором является минеральная вода «Завьяловская» (хлоридно-сульфатная кальциево-магниевая-натриевая, минерализация 5–6 г/л, рН 7,0–7,2). Уникальность воды заключается в аномально высокой концентрации магния (более 400 мг/л) и кальция (более 400 мг/л), а также сульфатов (1 600–2 200 мг/л). Вода применяется для питьевого лечения (хронические гастриты, язвенная болезнь вне обострения, заболевания печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ) и наружно (полоскания, орошения, ванны) [5].

Для обеспечения круглогодичной работы предусмотрена система заготовки, хранения и регенерации грязи в соответствии с требованиями СанПиН 2.1.3.2630-10. Годовой запас грязи хранится в крытых бетонированных грязехранилищах слоем не менее 1,5–2 м, залитый рапой. Регенерация проводится после каждой процедуры и включает отстаивание, фильтрацию, подогрев и выдержку со свежей рапой (до 5–7 циклов). Схема технологического процесса работы с лечебной грязью представлена на рис. 2.



Рисунок 2 – Схема технологического процесса работы с лечебной грязью

Структура учреждения включает лечебный корпус с водолечебницей, физиотерапевтическим отделением, кабинетами врачей-специалистов, грязелечебницу, столовую на 450 мест, два спальных корпуса на 200 и 250 мест, три коттеджа, спортивно-оздоровительную зону, оборудованные пляжи, детскую площадку, трассы для терренкура и лыжных прогулок, а также хозяйственную зону с грязехранилищем.

Контингент санатория представлен тремя целевыми аудиториями: медицинский профиль (взрослые пациенты с заболеваниями опорно-двигательной, нервной, пищеварительной, дыхательной систем, гинекологическими, урологическими, дерматологическими заболеваниями), семейное оздоровление (родители с детьми от 4 лет), корпоративный и событийный сегмент.

Питание организовано по принципу дифференцированного лечебного питания с учетом нозологических форм: диета № 1 и № 5 при заболеваниях органов пищеварения, диета № 9 при сахарном диабете и ожирении, общесанаторная диета № 15 с коррекцией по калорийности. Система питания комбинированная: «шведский стол» с элементами заказного меню. Предусмотрены централизованные поставки из Барнаула и закупки у местных фермеров, режим питания 4–5-разовый с интервалами 3–4 часа.

Кадровое обеспечение составляет 130–150 человек. Административный и узкоспециализированный медицинский персонал привлекается из крупных городов (Барнаул, Рубцовск), средний и младший медперсонал, а также обслуживающий персонал набирается из местного населения, что решает важную социальную задачу создания рабочих мест.

Выводы. Реализация проекта санаторно-курортного комплекса «Панин Бор» позволит:

- Создать современный курортный комплекс, обеспечивающий высокоэффективное лечение на основе уникальных природных лечебных факторов Завьяловского района.

– Предоставить широкому кругу пациентов доступ к комплексным программам лечения и реабилитации при заболеваниях опорно-двигательной, нервной, пищеварительной, дыхательной систем, а также к семейным и корпоративным оздоровительным программам.

– Обеспечить создание 130–150 новых рабочих мест, преимущественно для местного населения, и развитие смежных отраслей экономики региона.

– Сгладить сезонность турпотока за счет круглогодичной работы учреждения и сформировать устойчивый имидж Завьяловского района и Алтайского края как перспективного направления лечебно-оздоровительного и событийного туризма.

– Обеспечить сохранение и рациональное использование уникальных природных ресурсов в соответствии с требованиями экологической безопасности и санитарно-эпидемиологического законодательства.

Список литературы:

1. Ветитнев, А.М. Организация санаторно-курортной деятельности: учебное пособие / А.М. Ветитнев, Я.А. Войнова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Федеральное агентство по туризму, 2017. – 272 с.
2. Дьякова, Е.Ю. Курортология и физиотерапия: учебное пособие / Е.Ю. Дьякова. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2020. – 180 с.
3. Пономаренко, Г.Н. Физиотерапия: национальное руководство / под ред. Г.Н. Пономаренко. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 864 с.
4. Разумов, А.Н. Курортология и восстановительная медицина: учебник / А.Н. Разумов, И.П. Бобровницкий. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 512 с.
5. Руководство по проектированию санаториев / Центральный научно-исследовательский и проектный институт типового и

экспериментального проектирования курортно-туристских зданий и комплексов. – Москва: Стройиздат, 1980. – 135 с.

6. СанПиН 2.1.3.2630-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность». – Москва, 2010.

7. Смирнова, О.В. Лечебные грязи России: ресурсы, использование, перспективы / О.В. Смирнова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2020. – Т. 97. – № 6. – С. 45–52.

УДК: 338.48-6:640.41

ЛОКАЛЬНЫЙ ГОСТЬ КАК НОВЫЙ СЕГМЕНТ СОВРЕМЕННОГО ГОСТИНИЧНОГО РЫНКА: СЦЕНАРНЫЙ ПОДХОД И ЗОНЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Хардина Мария Александровна, Драчева Дарья Дмитриевна

Научный руководитель – Ползикова Евгения Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры туризма и гостеприимства ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье анализируется феномен роста доли локальных гостей в структуре бронирований российских отелей и загородных комплексов. На основе данных сервиса «OneTwoTrip» выявлены региональные особенности и динамика локального спроса. Обосновывается необходимость перехода от традиционной модели привлечения туристов к сценарному подходу в работе с местной аудиторией. Рассматриваются типичные конфликтные ситуации (на примере Пасхального инцидента в загородном отеле «Гринвальд» под Екатеринбургом) как следствие отсутствия регламентов работы со «своей едой» и домашними сценариями потребления. Предлагаются направления корректировки маркетинговых и

операционных стратегий для эффективного освоения сегмента локального гостя.

Ключевые слова: локальный гость, внутренний туризм, гостиничная индустрия, сценарный подход, конфликтные ситуации, регламенты обслуживания.

Введение. Современный этап развития внутреннего туризма в России характеризуется не только восстановлением турпотоков, но и структурными изменениями в структуре спроса. Одним из наиболее значимых трендов 2024–2026 годов становится устойчивый рост доли бронирований, совершаемых местными жителями. Согласно данным сервиса «OneTwoTrip», локальный спрос перестаёт быть случайным или вынужденным явлением и превращается в отдельный, динамично развивающийся сегмент, темпы роста которого опережают классический туристический поток. Однако, как показывают исследования и практика работы средств размещения, многие отели и загородные комплексы продолжают использовать маркетинговые и операционные стратегии, ориентированные исключительно на приезжих гостей, что приводит к упущенной выгоде и, в ряде случаев, к публичным конфликтам [1,2,3].

Результаты исследования. Анализ данных «OneTwoTrip» за 2025–2026 годы демонстрирует выраженную дифференциацию локального спроса по городам. Лидером является Москва, где доля бронирований, совершаемых самими москвичами, достигает 41,1%. Далее следуют Хабаровск (22,7%) и Красноярск (18,9%). В Санкт-Петербурге данный показатель составляет 16,6%. Наиболее динамичный прирост локального спроса зафиксирован в Южно-Сахалинске – с 6,8% до 16,7% за год. Одновременно наблюдается подтягивание городов «второго эшелона»: Оренбург (рост с 2,3% до 9,1%), Нижний Новгород (с 3,6% до 8,6%),

Тюмень (до 9,2%). Таким образом, феномен приобретает общероссийский, а не столичный характер [4].

Ключевое отличие локального гостя от классического туриста заключается в мотивации. Если приезжий ориентирован на достопримечательности, продолжительность проживания и транспортную логистику, то местный житель приобретает не номер, а «сценарий»: день рождения, выходной без детей, спа-день, романтический ужин, возможность «сменить обстановку для себя». Это принципиально иной тип принятия решения, при котором стандартные туристические триггеры не работают. Как следствие, использование традиционного языка продаж (акцент на удаленности, экскурсионной программе, трансферах) для локальной аудитории малоэффективно [5].

Локальный гость часто приходит в отель или загородный комплекс со своим «домашним укладом», включая привычку приносить с собой еду и напитки. Показательным примером служит инцидент, произошедший на Пасху в загородном отеле «Гринвальд» под Екатеринбургом. Гости, заказав обед в ресторане, одновременно достали собственные куличи и яйца. Персонал, руководствуясь нормативными требованиями (ответственность за качество сторонней пищи перед контролирующими органами и гостем), потребовал либо убрать угощения, либо подписать отказ от претензий. Конфликт перерос в вызов охраны и жалобу в прокуратуру со ссылкой на нарушение свободы вероисповедания [6].

С формально-юридической точки зрения ресторан прав: в соответствии с требованиями технических регламентов и санитарных норм, организация общественного питания несёт ответственность за любую пищу, оказавшуюся на столе гостя. Однако с точки зрения клиентоориентированности и понимания психологии локального гостя, действия персонала оказались «провальными». Фраза «подпишите отказ»

является импровизацией, свидетельствующей об отсутствии заранее прописанного регламента.

Для эффективной работы с локальным гостем отелям и загородным комплексам необходимо:

- Внедрить сценарное планирование – идентифицировать наиболее частые поводы для визита местных жителей (семейные праздники, выходные, спа-дни) и формировать соответствующие пакетные предложения.

- Прописать регламент работы со «своей едой» – определить возможные варианты: полный запрет (с обоснованием), разрешение при условии взимания сервисного сбора (коркейдж), выделение отдельной зоны в ресторане для гостей с собственными угощениями, предоставление услуги по разогреву и сервировке.

- Создать отдельные тарифы для местных гостей (day-use, short-stay, пакеты «выходной без забот»), которые не конкурируют с туристическими тарифами, но заполняют межпиковые периоды.

- Пересмотреть коммуникационную стратегию – в рекламе для локальной аудитории делать акцент на эмоциональных сценариях, удобстве расположения, парковке, возможности «ничего не делать» в комфортной обстановке.

Выводы. Рост доли локальных бронирований является объективным трендом, требующим от гостиничных предприятий пересмотра маркетинговых и операционных подходов. Игнорирование специфики локального спроса ведёт не только к упущенной финансовой выгоде, но и к репутационным потерям, как показал пример конфликта в загородном отеле «Гринвальд». Внедрение сценарного подхода, разработка прозрачных регламентов обслуживания и формирование адресных предложений позволяют превратить локального гостя из случайного посетителя в устойчивый источник дохода и лояльную аудиторию. Дальнейшие

исследования должны быть направлены на разработку типологии локальных сценариев и методики оценки экономической эффективности мер по привлечению местной аудитории.

Список литературы:

1. Аналитика бронирований отелей в 2025 году: рост локального спроса. – Текст: электронный // OneTwoTrip [сайт]. – URL: <https://www.onetwotrip.com> (дата обращения: 10.04.2026).

2. Александрова, А.Ю. Экономика и организация туризма: учебник / А.Ю. Александрова. – М.: КноРус, 2024. – 376 с.

3. Джанджугазова, Е.А. Маркетинг туристских территорий: учебное пособие / Е.А. Джанджугазова. – М.: Академия, 2023. – 224 с.

4. По домашним локациям в 2026 году: динамика бронирований в регионах России. – Текст: электронный // Яндекс Путешествия. [сайт]. – URL: <https://travel.yandex.ru/pro/po-domashnim-lokaciyam-v-2026-godu/> (дата обращения: 14.04.2026)

5. Молочкова, А. Сценарии для гостей отеля: как создавать пакетные предложения на их основе / А. Молочкова. – Текст: электронный // Яндекс Путешествия [сайт]. – 2025. – URL: <https://travel.yandex.ru/pro/scenarii-dlya-gostey-otelya/> (дата обращения: 14.04.2026)

6. Гости загородного отеля поспорили с местным рестораном из-за принесенных куличей и пасхальных яиц. – Текст: электронный // TourDom. [сайт]. – 13.04.2026. – URL: <https://www.tourdom.ru/news/gosti-zagorodnogo-otelya-posporili-s-mestnym-restoranom-iz-za-prinesennykh-kulichey-i-paskhalnykh-yaits.html> (дата обращения: 14.04.2026).

Научное издание

МОЛОДАЯ НАУКА КРЫМА И СЕВАСТОПОЛЯ: ВОПРОСЫ
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

МАТЕРИАЛЫ

IV всероссийской студенческой научно-практической конференции
(г. Севастополь, 23-24 апреля 2026 года)