УФК
Кафедра управления физической культурой УралГУФК

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ:
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ, РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Материалы
XVI Всероссийской
научно-практической конференции

20 ноября 2025 года

Челябинск
2026

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УРАЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ, РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Материалы
XVI Всероссийской научно-практической конференции
20 ноября 2025 года

Челябинск 2026

УДК: 796.062.4
ББК 75.4 УДК 795.06

Управление физической культурой и спортом: инновационные подходы, технологии, результаты исследований : материалы XVI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20 ноября 2025 года) / Ответственные редакторы М. Ф. Шарипов, С. В. Бренч. – Челябинск : УралГУФК, 2026. – 297 с.

В сборнике представлены материалы XVI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, отражающие результаты научно исследовательской работы студентов, магистрантов, молодых ученых по направлениям: проблемы управления образовательным процессом в учреждениях физической культуры и спорта; организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; моделирование процессов физического воспитания и спортивной подготовки; организационные, правовые, экономические и социальные проблемы физической культуры и спорта; проблемы и перспективы применения информационных технологий в физкультурно-спортивной деятельности; государственная политика в отрасли физической культуры и спорта; инновационные технологии в управлении физической культурой и спортом.

Материалы будут полезны студентам, магистрантам, аспирантам, молодым ученым, профессорско-преподавательскому составу педагогических вузов и вузов физической культуры, а также практическим профильным специалистам организаций физкультурно-спортивной направленности.

© 064
© УралГУФК, 2026
© Коллектив авторов, 2026

УДК: 796.015

ОТ АНАЛИЗА ДАННЫХ К ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫМ РЕШЕНИЯМ: ПОТЕНЦИАЛ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ

Аминов Р. Х.
г. Челябинск, Россия
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»
e-mail: amirus@list.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию роли и потенциала искусственного интеллекта (ИИ) в современной системе физической культуры и спорта, с акцентом на анализе тренировочных и соревновательных показателей. Предметом исследования выступают технологии ИИ как инструменты для повышения эффективности подготовки и сохранения здоровья спортсменов. Цель работы – проанализировать ключевые направления применения ИИ, выявить преимущества, вызовы и практические кейсы его внедрения. Исследование выполнено как обзорно-аналитическое; в качестве материалов использованы российские и зарубежные научные публикации 2023–2025 гг., описывающие практические кейсы применения ИИ и регулирование обработки персональных данных спортсменов. Показано, что алгоритмы машинного обучения и компьютерного зрения позволяют выстраивать замкнутый цикл «мониторинг – анализ – прогноз – коррекция», интегрируя данные носимых устройств, видеозаписей и соревновательной статистики в единую систему спортивной аналитики. Отмечено, что правовые риски, пробелы в стандартизации «цифрового профиля спортсмена» и недостаточная дата-грамотность специалистов могут сдерживать внедрение ИИ. Сделан вывод о необходимости развития кадровых компетенций, цифровой инфраструктуры и комплексного нормативного регулирования для эффективного и безопасного использования ИИ в спорте и образовании.

Ключевые слова: искусственный интеллект, спортивная аналитика, тренировочный процесс, машинное обучение, мониторинг спортсменов, персонализированные тренировки, управление подготовкой.

FROM DATA ANALYSIS TO PERSONALIZED DECISIONS: THE POTENTIAL OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN MANAGING ATHLETES' TRAINING PROCESS

Aminov R.Kh.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture
e-mail: amirus@list.ru

Annotation. The article is devoted to studying the role and potential of artificial intelligence (AI) in the modern system of physical culture and sport, with a focus on analyzing training and competitive performance indicators. The subject of the study is AI technologies as tools for enhancing the efficiency of athlete preparation and preserving their health. The aim of the work is to analyze key areas of AI application, identify its advantages, challenges, and practical implementation cases. The research was conducted as a review and analytical study; materials included Russian and foreign scientific publications from 2023-2025 describing practical AI applications and the regulation of athletes' personal data processing. It is shown that machine learning and computer vision algorithms enable the creation of a closed-loop cycle of "monitoring – analysis – prediction – correction" by integrating data from wearable devices, video recordings, and competition statistics into a unified sports analytics system. It is noted that legal risks, gaps in the standardization of the athlete's "digital profile," and insufficient data literacy among specialists may hinder AI adoption. The conclusion emphasizes the need to develop workforce competencies, digital infrastructure, and comprehensive regulatory frameworks for the effective and safe use of AI in sports and education.
Keywords: artificial intelligence; sports analytics; training process; machine learning; athlete monitoring; personalized training; training management.

Введение

Цифровая трансформация, проникая во все сферы жизни, кардинально меняет и сферу физической культуры и спорта. Объем данных, генерируемых в процессе тренировочной и соревновательной деятельности – от биометрических показателей до тактических раскладок – превышает возможности их традиционного анализа [6, 7]. В этой связи искусственный интеллект (ИИ) становится ключевым инструментом, позволяющим не просто обрабатывать большие данные, но и трансформировать их в персонализированные управленческие решения для оптимизации нагрузки, коррекции техники и профилактики травматизма [2, 8]. Одновременно с технологическим потенциалом растет и академический интерес к ИИ, что знаменует переход к новой парадигме в спортивной науке и практике. Таким образом, научное осмысление возможностей ИИ для анализа тренировочных и соревновательных показателей, а также разработка моделей его интеграции в образовательную среду вузов физической культуры, представляется актуальной задачей [1, 3].

Цель исследования

Цель работы – проанализировать ключевые направления применения ИИ, выявить преимущества, вызовы и практические кейсы его внедрения.

Условия, материалы и методы

Данное исследование представляет собой обзорно-аналитическую работу. В качестве основного метода использован теоретический анализ и синтез, включающий систематизацию и критическое осмысление современных научных публикаций по применению ИИ в сфере физической культуры и спорта.

Материалом для анализа послужили научные статьи, опубликованные в период с 2023 по 2025 год, а также материалы конференций и экспертные обзоры, полученные из электронных научных библиотек (eLibrary, CyberLeninka).

Результаты и обсуждение

Анализ литературы и практических кейсов позволяет утверждать, что прикладное применение ИИ в спортивной подготовке концентрируется вокруг двух ключевых функций, формирующих цифровой фундамент управления тренировочным процессом.

ИИ как система точного дозирования и адаптивного контроля нагрузки. Ключевым ограничением традиционной методики является субъективность в оценке переносимости нагрузки и запаздывание коррекций, что ведёт к рискам недотренированности или перетренированности. Технологии ИИ преодолевают это ограничение, обеспечивая замкнутый цикл «мониторинг – анализ – коррекция» в реальном времени.

Экспериментальное исследование Товкачевой В. В. служит наглядной моделью такого подхода. В ходе эксперимента система ИИ, получая данные о пульсе спортсмена в реальном времени, динамически регулировала скорость беговой дорожки для удержания заданной целевой зоны интенсивности. Группа, использовавшая данный адаптивный алгоритм, продемонстрировала статистически более значимый метаболический отклик (количество сожжённых калорий) по сравнению с контрольной группой, которая руководствовалась лишь показателями фитнес-трекера [9]. Этот результат доказывает, что ИИ трансформирует биометрические данные из пассивного показателя в активный управляющий сигнал, обеспечивая оптимальное соответствие нагрузки текущему функциональному состоянию спортсмена.

В спорте высших достижений данная функция реализуется в более сложных формах. Например, система светового пейсинга Wavelight, описанная Гусевой И. А. и Сидоренко Т. А., является инструментом внешнего контроля и коррекции темпа бега на основе заранее смоделированной тактической схемы [2]. Её успешное применение для установления рекорда эфиопским стайером Л. Гирмой показывает, как технология компенсирует естественное падение скорости из-за утомления, выступая в роли «внешнего регулятора» и позволяя спортсмену реализовать запланированную модель соревновательной деятельности.

Вторая критическая функция ИИ – преодоление ограниченности человеческого восприятия при анализе сложнокоординационных движений. Алгоритмы компьютерного зрения и робототехники обеспечивают перевод качественной оценки техники в точные количественные параметры.

Практические кейсы подтверждают эффективность этого подхода. Так, мобильное приложение HomeCourt (NEX Team) использует камеру смартфона и алгоритмы компьютерного зрения для анализа траектории, угла вылета и результативности броска в баскетболе, предоставляя спортсмену и тренеру детальную статистику после каждой тренировки. Более сложная система – робот-тренер Forpheus (Omron) – создаёт полноценную интерактивную среду

для отработки ударов в настольном теннисе. Оснащённый высокоскоростными камерами и сенсорами, он анализирует траекторию мяча и собственные действия спортсмена, обеспечивая не только диагностику ошибки, но и её немедленную коррекцию через точную адаптивную подачу [2]. Эти примеры иллюстрируют, как ИИ становится «цифровым ассистентом» тренера, расширяя его аналитические возможности и обеспечивая формирование персонализированных технических заданий на основе объективных данных.

Синергия описанных функций – контроля «дозы» нагрузки и коррекции «формы» движений – создаёт основу для принципиально нового уровня спортивной аналитики. Интеграция разрозненных данных от носимых датчиков, видеоанализа и тактической статистики в единую цифровую платформу позволяет алгоритмам машинного обучения выявлять скрытые паттерны и строить предиктивные модели.

Это находит выражение в прогнозировании индивидуальной динамики спортивной формы, оптимальных сроков выхода на пик результативности, а главное – в оценке риска травм. Современные системы способны анализировать совокупность факторов (накопленная нагрузка, биомеханические аномалии, показатели восстановления) для расчёта вероятности возникновения травмы, смещая фокус медико-биологического сопровождения с лечения на превенцию [8, 10]. Следовательно, ИИ обеспечивает эволюцию от описательной аналитики («что произошло») через диагностическую («почему произошло») к предиктивной и прескриптивной («что может произойти и как этого избежать»).

Широкое внедрение технологий ИИ в спортивную практику сопряжено с серьёзными правовыми и этическими вызовами, которые могут стать сдерживающим фактором. Ключевой проблемой, по мнению Минбалеева А. В. и Титовой Е. В., является обработка конфиденциальных категорий персональных данных спортсменов, включая биометрические и медицинские показатели [5]. Отсутствие в России единых отраслевых стандартов для формирования и защиты «цифрового профиля спортсмена», фрагментарность нормативной базы, а также нерешённые вопросы ответственности за решения, принятые на основе алгоритмических рекомендаций, создают значительные регуляторные риски [1, 5, 7]. Таким образом, для реализации потенциала ИИ необходима параллельная разработка комплексной правовой инфраструктуры, обеспечивающей баланс между инновациями и защитой прав спортсменов.

Технологический и правовой сдвиг закономерно порождает кадровый вызов. Эффективное использование интеллектуальных систем требует от тренеров и специалистов по спортивной подготовке принципиально новых компетенций – дата-грамотности (умения интерпретировать данные и алгоритмические выводы) и цифровой гигиены (понимания основ работы с персональными данными) [4, 6, 10]. Без этого возникает риск «цифрового разрыва», когда сложные инструменты либо игнорируются, либо применяются неверно, что нивелирует их потенциальную пользу.

Вузы физической культуры оказываются в эпицентре этого вызова. Как отмечают Wang Y. и Wang X., интеграция модулей по спортивной аналитике, основам работы с ИИ и правовым аспектам цифрового спорта в

образовательные программы становится императивом [10]. Речь идёт не о подготовке программистов, а о формировании у будущих тренеров **критического цифрового мышления**: способности ставить задачу аналитической системе, верифицировать её рекомендации и принимать окончательное, ответственное решение на стыке данных и профессиональной интуиции. Таким образом, модернизация учебных планов и развитие соответствующей материально-технической базы в вузах выступают ключевым условием успешной адаптации отрасли к новой технологической реальности.

Выводы

1. Анализ научных публикаций показывает, что искусственный интеллект обладает значительным потенциалом для анализа тренировочных и соревновательных показателей спортсменов за счёт объединения данных носимых устройств, видеозаписей и соревновательной статистики в единую систему спортивной аналитики.

2. Применение ИИ позволяет реализовать замкнутый цикл «мониторинг – анализ – прогноз – коррекция» и перейти от усреднённых программ подготовки к персонализированным тренировочным моделям.

3. Широкое внедрение ИИ в спортивную практику сопровождается правовыми и этическими вызовами, связанными с защитой персональных и медицинских данных спортсменов, необходимостью стандартизации цифрового профиля и регулирования ответственности за решения, принимаемые на основе алгоритмов.

4. Для вузов физической культуры приоритетным становится развитие кадровых компетенций в области спортивной аналитики и ИИ, а также создание цифровой инфраструктуры для мониторинга, анализа и управления тренировочным и соревновательным процессом.

Список литературы

1. Аминов, Р. Х. Искусственный интеллект в образовании: возможности и вызовы / Р. Х. Аминов // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXXV национальной научно-методической конференции, с международным участием. – Челябинск : УралГУФК, 2025. – С. 91-93.

2. Гусева, И. А. Использование искусственного интеллекта, нейросетей, робототехники, виртуальной и дополненной реальностей в спорте / И. А. Гусева, Т. А. Сидоренко: [электронный ресурс]. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_68242005_69287392.pdf (дата обращения 1.12.2025).

3. Караев, А. Ш. Проблемы внедрения технологий искусственного интеллекта в процесс физического воспитания [Электронный ресурс]. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-vnedreniya-tehnologiy-iskusstvennogo-intellekta-v-protsess-fizicheskogo-vospitaniya (дата обращения 1.12.2025).

4. Кузнецова, В. Е. Искусственный интеллект в спорте: проблемы и перспективы / В. Е. Кузнецова, М. Н. Скидан : [электронный ресурс]. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/iskusstvennyy-intellekt-v-sporte-problemy-i-perspektivy (дата обращения 1.12.2025).

5. Минбалеев А.В., Титова Е.В. Проблемы правового регулирования использования технологий искусственного интеллекта в спортивной медицине // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – Т. 24. – № S1. – С. 108-114.

6. Оразов, О. Технологии интеллектуального анализа в спорте: мониторинг, профилактика и повышение результативности /О. Оразов, С. Мухаммедов : [электронный ресурс]. – URL : https://naukamirowozreniya.ru/public/202509/application/1758119984203261333/tehnologii-intellektualnogo-analiza-v-sporte-monitoring,-profilaktika-i-povyshenie-rezultativnosti.pdf (дата обращения: 1.12.2025).

7. Померанцев, А. А. Искусственный интеллект в спорте и физической культуре : тренды, угрозы и адаптация к новой реальности / А. А. Померанцев, А. А. Уполовнева // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. Т. 24. – № S2. – С. 137–144.

8. Таджиева, С. Искусственный интеллект в современном спорте: прогнозирование, адаптация и повышение эффективности / С. Таджиева : [электронный ресурс]. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/iskusstvennyy-intellekt-v-sovremennom-sporte-prognozirovanie-adaptatsiya-i-povyshenie-effektivnosti/viewer (дата обращения 1.12.2025).

9. Товкачева, В.В. Применение искусственного интеллекта в спорте / В. В. Товкачева // Современная российская наука : материалы VI Всероссийской науч.-практ. конф. – Москва : Наука и просвещение, 2023. –С. 84–86.

10. Wang Y., Wang X. Artificial intelligence in physical education: comprehensive review and future teacher training strategies [электронный ресурс]. – URL : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11581949/ (дата обращения: 10.12.2025).

УДК: 616.89–02–084

СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ПЛАТФОРМА ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОФИЛАКТИКИ ТРЕВОЖНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-Х КЛАССОВ

Антошкина В. П., Усманова З. Т.
г. Казань, Россия
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
vika.olesa@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается роль спортивно-массовых мероприятий в применении здоровьесберегающих технологий и снижении тревожности у обучающихся 11-х классов. Статья посвящена анализу научно-методической литературы по проблеме исследования. В работе описаны конкретные спортивно-массовые мероприятия, проводимые в рамках учебного года и представлены типы здоровьесберегающих технологий, используемые на

мероприятиях. Особое внимание уделено анализу причин, способствующих возникновению тревожности старшеклассников и обоснованию того, как здоровьесберегающие технологии на спортивно-массовых мероприятиях помогут справиться с неблагоприятным психическим состоянием и способствовать сохранению и укреплению психического здоровья обучающихся 11-х классов. Использование данного теоретического обзора может способствовать качественной реализации здоровьесберегающих технологий в условия спортивно-массовых мероприятий.
Ключевые слова: тревожность, здоровьесберегающие технологии, спортивно-массовые мероприятия, обучающиеся 11-х классов, психическое здоровье, стресс.

SPORTS AND MASS EVENTS AS A PLATFORM FOR THE IMPLEMENTATION OF HEALTH-PROMOTING TECHNOLOGIES AND ANXIETY PREVENTION AMONG 11TH GRADE STUDENTS

V. P. Antoshkina, Z.T. Usmanova
Kazan, Russia
Volga State University of Physical Culture, Sports, and Tourism

Annotation. This paper examines the role of mass sports events in the implementation of health-preserving technologies and the mitigation of anxiety among 11th-grade students. It is dedicated to the analysis of scientific and methodological literature pertaining to the research problem. The study delineates specific mass sports events conducted throughout the academic year and presents the typologies of health-preserving technologies employed therein. Particular emphasis is placed on analyzing the etiological factors contributing to anxiety in senior students and substantiating how health-preserving technologies within mass sports events can address adverse psychological states, thereby fostering the maintenance and enhancement of students' mental well-being. The application of this theoretical review can contribute to the efficacious implementation of health-preserving technologies within the context of mass sports events.
Keywords: Anxiety, health-preserving technologies, mass sporting events, 11th-grade students, mental health, stress.

Введение. Состояние здоровья населения на данном историческом отрезке идет по пути деградации, в особенности у обучающихся 11-х классов из-за колоссального негативного влияния окружающей среды, что подчеркивает конфронтацию идей важности здоровьесбережения в образовательном процессе с ее несоответствием на уровне реализованности в средней школе.

Ян Ясен отмечает, что на психическое здоровье несовершеннолетних образование имеет первостепенное негативное влияние. Обучающиеся 11-х классов, как никто другие сталкиваются с постоянным фоновым напряжением, страхом неопределенности, как же сложится их дальнейшая жизнь после экзаменов, а также с ощущением безвыходности ситуации. Прокручивание

различных исходов ГИА, а в дополнение к этому других стрессовых факторов, окружающих старшеклассников, в конечном счете, влияют не только на их сон, но и на качество жизни в целом и могут привести к серьезным психическим расстройствам или являться триггерами для них. Одним из релевантных решений является аккумулирование здоровьесберегающих технологий, как ведущей направленности спортивно-массовых мероприятий в школе. Исследования о положительном влиянии физической культуры и спорта на психическое благополучие старшеклассников позволяют выдвинуть спортивно-массовые мероприятия как площадку для профилактики стрессоров на психику старшеклассников. Невзирая на это данных в научной литературе чрезмерно мало для подтверждения данного высказывания [9].

Цель исследования.

Теоретически обосновать изучение возможностей использования спортивно-массовых мероприятий в качестве платформы для реализации здоровьесберегающих технологий и методов профилактики тревожных состояний у обучающихся 11-х классов.

Материалы и методы исследования. Использовался анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

Результаты и обсуждение. Как уже упоминалось ранее одиннадцатиклассники подвержены различным стрессовым факторам, которые провоцируют или усугубляют уже имеющие проблемы с психикой, о чем свидетельствуют высокие показатели роста тревожных расстройств, в частности тревожности, среди молодого населения. Среди наиболее значимых Ф.В. Ширванова выделяет следующие:

1. Увеличенная учебная нагрузка;
2. Моральное давление со стороны учителей, в особенности от предметов, которые обучающиеся не сдают на предстоящей государственной итоговой аттестации;
3. Поведение самого преподавателя по отношению к одному или нескольким обучающимся (может проявлять в травле учителем старшеклассников в результате личной неприязни);
4. Проблема самореализации, где обучающий зачастую испытывают психологическое давление, как со стороны учителей, которые уже вначале учебного года требуют выбрать предметы для сдачи ЕГЭ, так и родителей, требующих выбрать специальность и ВУЗ, который повлияет на дальнейшую жизнь одиннадцатиклассников. Так же сюда входит не уверенность в себе, как в личности и своих способностях, так и эмоциональная нестабильность;
5. Сложности взаимодействия со взрослыми и сверстниками [7].

По интерпретации Р.С. Немова «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [5, С. 140].

Нельзя говорить об одной конкретной здоровьесберегающей технологии, непосредственно включенной в различные спортивно-массовые мероприятиях, так как для реализации снижения и профилактики тревожности среди

обучающихся 11 классов, возможно только в совокупном использовании нескольких типов здоровьесберегающих технологий. В спортивно-массовых мероприятиях преимущественно включено несколько из них. В статье И.Е Шолудченко указан, первый тип - здоровьесберегающие (привлечение к спортивной деятельности и физическим нагрузкам; прививки; употребление БАДов, согласно индивидуальным показателям). Второй – это оздоровительный тип, объединяющий в себя разнообразную физическую подготовку, ряд терапий, налаживающих процессы в организме, лечебно-профилактическая гимнастика [2].

Третий тип, в своем учебном пособии фиксирует А.М. Митяева – это психолого-педагогический, который зависит непосредственно от учителя-преподавателя физической культуры, организаторов мероприятий и медицинских работниках [4].

Далее проанализируем, каким образом данные типы здоровьесберегающих технологий могут найти практическое применение.

Согласно А.П. Шекалову, спортивно-массовые мероприятия представляют собой одно из важных направлений деятельности государства по физическому воспитанию человека, формированию его физического здоровья, привития ему здорового способа жизни и любви к занятию спортом, начиная с самого детства [6].

Привлечение обучающихся в 11 классе возможно на самые разнообразные мероприятия и события, проводимые на школьном, муниципальном, региональном и всероссийском уровне.

На школьном, муниципальном и региональном уровне для данной возрастной категории релевантны следующие спортивно-массовые мероприятия: эстафеты, массовые внутришкольные соревнования по спортивным играм (зачастую это волейбол, футбол, баскетбол), занятия в спортивной секции на базе школы (как в командных, так индивидуальных видах спорта) и участие в выездных соревнования от имени учебного заведения, как в пределах своего населенного пункта, так и с выездом в другие города. К всероссийскому уровню относится участие во Всероссийском фестивале ГТО и «Лыжня России».

На всех уровнях здоровьесберегающие технологии проявляют себя непосредственно в положительной динамике физических качеств и способностей, но самое главное для нас — это эффект, оказываемый на психическое состояние обучающихся в одиннадцатом классе, то есть снижение уровня тревожности и неблагожелательных эмоциональных переживаний, как раскрывает в своей статье О.Н. Агеева и др. Также в данной работе автор рассматривает то, что во время мероприятий у старшеклассников происходят биохимические процессы: выбросы эндорфинов, оптимизирующие эмоциональный фон; двигательная активность пособничает в понижении показателей кортизола – гормона стресса. Так же важным моментом реализации технологий в снижении тревожности и облегчению протекания депрессии является момент налаживания новых социальных контактов, формировании навыков взаимодействия со сверстниками и людьми старшего возраста. Поскольку на спортивно-массовых мероприятиях, одной из главных

составляющих является именно большое количество соратников, что дает общение и взаимную поддержку, исчезает ощущение одиночества и неуверенности.[1].

В работе М.В. Китаевой можно подчерпнуть, что благодаря спортивно-массовым мероприятиям здоровьесберегающие технологии могут научить обучающихся 11 классов интегрировать и совершать перенос полезных и дельных способов решения проблемных ситуаций, которые помогут добиться высокой степени пластичности в самоанализе проблем, а соответственно, улучшат адаптационные ресурсы к стрессовым ситуациям. Старшеклассники приобретают важные для их будущего компетенции: адекватное формулирование целей, углубленное понимание навыков тайм-менеджмента, которые могут помочь, как в жизни, так и в будущей профессии, улавливание персональных ресурсов и ограничений, оптимизация навыков решения проблем и принятий решений. Все вышеуказанное благоприятно влияет на профилактику тревожных состояний у одиннадцатиклассников и облагораживает инструментарий для борьбы с тревожными состояниями [3].

Реализованные научные труды современности, уточняла М. Гушковска, говорят о том, что спортивно-соревновательная и физическая подготовка благоприятно влияют на снижение стресса [8].

Проведенный теоретический анализ позволяет заключить, что массовые мероприятия обладают значительным потенциалом для реализации здоровьесберегающих технологий в качестве платформы для профилактики тревожных состояний у обучающихся 11-х классов.

Выводы.

Использование данного теоретического обзора в дальнейшем может способствовать качественной реализации здоровьесберегающих технологий в условия спортивно-массовых мероприятий.

Список литературы

1. Агеева О.Н. Борьба с депрессией и тревожностью с помощью спорта / О.Н. Агеева, Е.В. Юшманова, И.В. Аксенов // XVII Международная студенческая научная конференция "Студенческий научный форум". 2025. С. 1–6.

2. Актуальные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательной среде: сборник избранных статей VI Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 07–08 апреля 2023 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2023. 102 с.

3. Китаева М.В. Психология победы в спорте. Руководство по мышлению чемпионов. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 184 с.

4. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие. Москва: Академия, 2012. 205 с.

5. Немов Р.С. Психология: учебник для вузов: в 2 ч. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2020. Ч. 1. 243 с.

6. Шекалов А.П. Спортивные мероприятия как средство массового приобщения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 4А. С. 396-403. DOI: 10.34670/AR.2019.44.4.004

7. Ширванова Ф.В. Особенности проявления школьной тревожности / Ф.В. Ширванова, Д.Н. Каримова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2019. – № 1–2 (29–30). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-shkolnoy-trevozhnosti (дата обращения: 8.11.2025).

8. Guszkowska M. Physical fitness as a resource in coping with stress among high school students // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2005. Vol. 45. N 1. P. 105-111.

9. Janssen I. Physical activity guidelines for children and youth // Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2007. Vol. 32. P. 109-121. URL: https://doi.org/10.1139/H07-109 (дата обращения: 8.11.2025).

УДК: 796.011

РОЛЬ СУХОГО ПЛАВАНИЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Беликов И.А. г. Санкт - Петербург, Россия
Российский Государственный Педагогический Университет им. Герцена
iva_orrr@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема профилактики травматизма у детей младшего школьного возраста в процессе начального обучения плаванию. Анализируется значение и содержание комплекса подготовительных упражнений и упражнений «сухого плавания» как неотъемлемого компонента тренировочного процесса. Обосновывается, что систематическое выполнение специально подобранных упражнений на суше способствует формированию правильной техники плавательных движений, укреплению мышечно-связочного аппарата, развитию необходимой гибкости и координации, что в совокупности значительно снижает риск получения травм опорно-двигательного аппарата и повышает общую эффективность обучения.
Ключевые слова: плавание, младший школьный возраст, начальное обучение, профилактика травм, сухое плавание, подготовительные упражнения, физическая подготовка, техника плавания.

THE ROLE OF DRYLAND TRAINING AND PREPARATORY EXERCISES IN INJURY PREVENTION AMONG PRIMARY SCHOOL CHILDREN DURING INITIAL SWIMMING INSTRUCTION

Belikov I.A. Saint-Petersburg, Russia
Herzen Russian State Pedagogical University

Annotation. This article examines the urgent problem of injury prevention among primary school children during the initial stage of learning to swim. It analyzes the

significance and content of a complex of preparatory exercises and "dryland training" exercises as an integral component of the training process. It is argued that the systematic performance of specially selected dryland exercises contributes to the development of correct swimming technique, strengthens the musculoskeletal system, and develops necessary flexibility and coordination. This, in turn, collectively significantly reduces the risk of musculoskeletal injuries and increases the overall effectiveness of learning.
Keywords: swimming, primary school age, initial instruction, injury prevention, dryland training, preparatory exercises, physical conditioning, swimming technique.

Введение. Плавание является одним из наиболее гармонично развивающих видов физической активности, рекомендованных для детей младшего школьного возраста. Его оздоровительный эффект, включающий укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а также формирование правильной осанки, неоспорим и многократно подтвержден научными исследованиями [1]. Однако начальный этап обучения сопряжен с рядом специфических трудностей и рисков. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста создают предпосылки для возникновения травм при освоении технически сложных плавательных движений в непривычной водной среде [2]. Неправильное выполнение элементов, чрезмерное усердие при отсутствии должной физической готовности или форсирование учебного процесса тренером могут привести к растяжениям связок, мышечным болям и микротравмам суставов, чаще всего плечевого, коленного и голеностопного. В этом контексте первостепенной задачей тренера становится не только обучение технике плавания, но и создание безопасных условий для занятий, где ключевую роль играет превентивная работа по предупреждению травматизма. Одним из наиболее эффективных инструментов для решения данной задачи является комплексная система подготовительных упражнений, выполняемых на суше, получившая общее название «сухое плавание».

Цель: данной статьи является анализ содержания и методических аспектов применения упражнений на суше для профилактики травм у юных пловцов на этапе начальной подготовки.

Анатомо-физиологические особенности младших школьников и риски травматизма. Возраст 7-9 лет характеризуется интенсивным ростом костной системы, которая еще не достигла полной зрелости и отличается повышенной эластичностью и меньшей прочностью по сравнению с костями взрослого человека. Позвоночник ребенка имеет выраженную податливость, а мышечная система, хоть и развивается активно, часто отстает от темпов роста скелета, что может приводить к формированию нарушений осанки и дисбалансу в развитии мышечных групп [7]. Плавательные нагрузки, несмотря на их общепризнанную пользу, создают специфическое воздействие на организм. Горизонтальное положение тела, циклические движения и сопротивление воды требуют согласованной работы всех мышечных групп, высокой подвижности в суставах и развитой координации. Основными зонами риска для начинающих

пловцов являются плечевой пояс, коленные суставы и поясничный отдел позвоночника [8]. Травмы чаще всего возникают не из-за острых инцидентов, а в результате хронических микротравм, вызванных многократным повторением технических ошибок на фоне недостаточной физической подготовленности. Например, неправильная техника гребка руками при слабом мышечном корсете плечевого пояса может привести к развитию «плеча пловца» (импинджмент-синдрома). Неверные движения ногами при освоении брасса на фоне недостаточной гибкости тазобедренных и коленных суставов чреваты повреждениями связочного аппарата колена [6]. Таким образом, профилактика травматизма должна быть направлена не только на отработку правильной техники в воде, но и на опережающее развитие физических качеств на суше.

Теоретико-методические основы «сухого плавания». Под термином «сухое плавание» понимается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений, выполняемых в условиях зала или спортивной площадки и направленных на развитие физических качеств, необходимых для успешного и безопасного овладения техникой плавания, а также на непосредственное разучивание и совершенствование плавательных движений вне водной среды [3]. Значение занятий на суше трудно переоценить.

Во-первых, они позволяют целенаправленно укреплять именно те мышечные группы, которые несут основную нагрузку при плавании: мышцы спины, брюшного пресса (мышечный корсет), плечевого пояса, рук и ног. Создание прочного мышечного корсета является фундаментальнойльной основой профилактики травм позвоночника и нарушений осанки [4].

Во-вторых, упражнения на суше способствуют развитию специальной гибкости и подвижности в суставах, что критически важно для овладения амплитудной и экономичной техникой. Особенно важна подвижность в плечевых и голеностопных суставах. Недостаточная гибкость плечевого пояса приводит к компенсаторным, неверным движениям, перегружающим сустав и связки, что является прямой дорогой к травме [2].

В-третьих, на суше, в статичных и стабильных условиях, ученику значительно проще понять и освоить биомеханику плавательного движения. Отсутствие сопротивления воды, необходимости держать равновесие и контролировать дыхание позволяет сконцентрировать все внимание на правильности траектории и согласованности работы рук и ног. Это формирует правильный двигательный стереотип, который затем легче переносится в воду, минимизируя ошибки на начальном этапе, которые часто и являются причиной травм [5].

Содержание и структура комплекса упражнений на суше. Комплекс упражнений в рамках «сухого плавания» должен быть логично выстроен и включать в себя три основных блока.

Первый блок - общеразвивающие упражнения (ОРУ). Этот блок является по своей сути разминкой и направлен на подготовку всего организма к предстоящей работе. Сюда входят различные виды ходьбы и бега, упражнения на все группы мышц, выполняемые в простой форме: наклоны, повороты туловища, приседания, выпады, вращательные движения в суставах. Основная

задача этого блока - повышение температуры тела, активизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем и подготовка суставно-связочного аппарата к нагрузке [1].

Второй блок - специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие ключевых физических качеств пловца. В первую очередь, это упражнения на гибкость. Для плечевого пояса используются маховые и круговые движения руками с возрастающей амплитудой, упражнения с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами. Для подвижности голеностопного сустава - вращения стопами, сгибание и разгибание в положении сидя, упражнения на растяжку икроножных мышц. Также в этот блок входят силовые упражнения с собственным весом, направленные на укрепление мышечного корсета: различные варианты планок, подъемы туловища и ног из положения лежа, «лодочка», гиперэкстензия [4].

Третий, самый важный блок - имитационные упражнения. Это прямое моделирование плавательных движений на суше. Например, для кроля на груди: имитация движений ногами сидя на скамейке или лежа на животе; имитация гребковых движений руками стоя в наклоне, с акцентом на высокий локоть и правильную траекторию. Для брасса: имитация толчка ногами сидя на полу (сведение и разведение стоп); имитация гребка руками стоя. Особое внимание уделяется согласованию движений с дыханием, что также отрабатывается на суше: вдох выполняется в фазе движения, соответствующей вдоху в воде [3]. Систематическое включение всех трех блоков в каждое занятие (обычно в первые 15-25 минут перед входом в воду) создает прочную базу для безопасного обучения.

Механизм профилактического воздействия упражнений на суше. Профилактический эффект от занятий «сухим плаванием» носит комплексный характер. Укрепленные мышцы спины и живота стабилизируют позвоночник, предотвращая его избыточные прогибы и скручивания во время выполнения гребков и поворотов, что снижает риск болей в спине и формирования сколиотической осанки [4]. Развитая гибкость плечевого сустава позволяет выполнять гребок с необходимой амплитудой без болевых ощущений и перенапряжения ротаторной манжеты плеча - одной из самых уязвимых зон у пловцов [2]. Эластичные связки и мышцы голеностопа и колена лучше справляются с нагрузкой при толчках ногами, особенно в технически сложном стиле брасс, где неправильное движение стопы может привести к травме коленного сустава. Предварительно сформированный на суше правильный двигательный навык позволяет ребенку в воде быстрее освоить технику, меньше концентрироваться на самом движении и больше - на ощущениях от воды. Это снижает количество неэффективных и потенциально опасных движений, совершаемых в процессе поиска правильного положения тела и опоры о воду. Кроме того, хорошо подготовленный физически ребенок более уверен в себе, он меньше боится воды и новых заданий, что снижает психологическое напряжение, которое также может быть косвенной причиной травм из-за скованности и зажатости движений [5]. Таким образом, «сухое плавание» работает на нескольких уровнях: физиологическом (укрепление и растяжка),

техническом (постановка движения) и психологическом (повышение уверенности), создавая единую систему профилактики травматизма. Регулярность и правильная методика выполнения этих упражнений являются ключевыми факторами успеха.

Выводы. Начальное обучение плаванию детей младшего школьного возраста требует комплексного подхода, где задачей тренера является не только формирование плавательных навыков, но и сохранение здоровья занимающихся. Анализ показывает, что риск травматизма на данном этапе обусловлен как возрастными особенностями детского организма, так и сложностью освоения новой двигательной среды. Игнорирование подготовительного этапа на суше в угоду скорейшему переходу к упражнениям в воде является серьезной методической ошибкой, повышающей вероятность получения травм. Система упражнений «сухого плавания», включающая общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные элементы, представляет собой эффективнейший инструмент профилактики. Она целенаправленно готовит опорно-двигательный аппарат ребенка к специфическим нагрузкам, развивает необходимые физические качества, такие как сила мышечного корсета и гибкость суставов, а также закладывает основы правильной и безопасной техники плавательных движений. Внедрение обязательного 15-25-минутного комплекса упражнений на суше в структуру каждого занятия по плаванию с младшими школьниками должно стать нормой и неотъемлемой частью любой качественной программы начального обучения. Такой подход не только минимизирует риски травматизма, но и повышает эффективность всего педагогического процесса, закладывая прочный фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования и здорового образа жизни.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

2. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2-х кн. – М.: Советский спорт, 2012. – Кн. 1. – 480 с.

3. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 184 с. (Несмотря на год издания, книга содержит фундаментальные основы имитационных упражнений, актуальные до сих пор).

4. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 608 с. (В данном источнике детально рассматривается роль мышечного корсета и упражнения для его укрепления с целью профилактики травм ОДА).

5. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.

6. Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 96 с.

7. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 190 с.

8. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

УДК 793.3

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ «ЧУВСТВА ПАРТНЕРА»

Борисова[1] В.В., Можаев[1] А.А., Супрун[2] А.А.
г. Тула[1], Россия
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого[1]
г. Санкт-Петербург[2], Россия
Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта[2]
borisovav5@rambler.ru

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема психофизиологической совместимости (ПФС) танцевальных партнеров, определяющей слаженность и эффективность их совместных действий. Целью исследования являлся анализ существующих подходов к оценке ПФС, акцентирование внимания на возможностях объективизации данного параметра и определение перспективных направлений дальнейших исследований, направленных на формирование навыка «чувства партнера». В исследовании использовались методы анализа и систематизации научной литературы, посвящённой различным аспектам ПФС в танцевальном спорте, с особым упором на современные методы объективной оценки, включая аппаратно-программные комплексы «СИГВЕТ-КОМАНДА», «НСПсихотест», а также статистические методы, такие как корреляционный анализ. В ходе исследования были выявлены ключевые компоненты ПФС, такие как сенсомоторная координация, перцептивные и когнитивные процессы, психоэмоциональное состояние и функциональное состояние анализаторных систем. Анализ показал, что для объективной оценки «чувства партнера» и целенаправленного формирования этого навыка необходимо внедрение систем видеоанализа с биологической обратной связью, специализированных тренировочных комплексов на тактильное и кинестетическое восприятие, использование датчиков для измерения мышечной активности в реальном времени и психологическое тестирование на совместимость с последующей разработкой индивидуальных программ улучшения коммуникативных навыков. Сделан вывод о том, что интеграция различных методов, направленных на объективизацию оценки ПФС и ее тренировку, позволит получить более полное представление о психофизиологических особенностях танцевальной пары, повысить эффективность тренировочного процесса, прогнозировать спортивные результаты и разрабатывать научно обоснованные рекомендации

по формированию гармоничных и успешных танцевальных пар, а также эффективному развитию «чувства партнера».
Ключевые слова: психофизиологическая совместимость, танцевальный спорт, чувство партнера, биологическая обратная связь, тактильное восприятие, кинестетическое восприятие, мышечная активность, формирование навыка.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL COMPATIBILITY IN DANCE SPORT: MODERN ASSESSMENT METHODS AND PROSPECTS FOR OBJECTIFYING THE «PARTNER FEEL»

Borisova[1] V.V., Mozhaev[1] A.A., Suprun[2] A.A.
Tula, Russia[1]
L.N. Tolstoy Tula State Pedagogical University[1]
St. Petersburg, Russia[2]
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health[2]

Abstract: This article addresses the relevant problem of psychophysiological compatibility (PPC) of dance partners, which determines the coherence and effectiveness of their joint actions. The aim of the study was to analyze existing approaches to the assessment of PPC, focusing on the possibilities of objectifying this parameter and identifying promising areas for further research aimed at developing the «partner feel» skill. The study used methods of analysis and systematization of scientific literature devoted to various aspects of PPC in dance sport, with particular emphasis on modern methods of objective assessment, including hardware and software systems «SIGVET-COMMAND», «NSPsychoTest», as well as statistical methods such as correlation analysis. The study identified key components of PPC, such as sensorimotor coordination, perceptual and cognitive processes, psychoemotional state, and functional state of analyzer systems. The analysis showed that for an objective assessment of the «partner feel» and purposeful development of this skill, it is necessary to implement video analysis systems with biofeedback, specialized training complexes for tactile and kinesthetic perception, the use of sensors to measure muscle activity in real time, and psychological testing for compatibility with the subsequent development of individual programs to improve communication skills. It is concluded that the integration of various methods aimed at objectifying the assessment of PPC and its training will allow for a more complete understanding of the psychophysiological characteristics of a dance couple, increase the effectiveness of the training process, predict athletic performance, and develop evidence-based recommendations for the formation of harmonious and successful dance couples, as well as the effective development of the «partner feel».
Keywords: psychophysiological compatibility, dance sport, partner feel, biofeedback, tactile perception, kinesthetic perception, muscle activity, skill development.

Введение. В танцевальном спорте психофизиологическая совместимость (ПФС) партнеров играет ключевую роль в достижении высоких результатов. Гармоничное взаимодействие, слаженность движений и безошибочное понимание между танцорами являются определяющими факторами успеха. Однако, оценка ПФС и, что более важно, ее целенаправленное формирование, традиционно основывается на субъективных впечатлениях тренеров и ощущениях самих спортсменов. Настоящее исследование было направлено на выявление и систематизацию существующих методов оценки ПФС, а также на определение возможностей объективизации этого сложного и многогранного понятия с акцентом на разработку конкретных стратегий по развитию «чувства партнера». Актуальность изучения ПФС была обусловлена необходимостью оптимизации тренировочного процесса, повышения соревновательной результативности, снижения риска травм в танцевальных парах и, в конечном итоге, повышения эффективности формирования навыка «чувства партнера».

Цель исследования. Целью настоящего исследования являлся анализ существующих подходов к оценке психофизиологической совместимости (ПФС) в танцевальном спорте, акцентирование внимания на возможностях объективизации данного параметра и определение перспективных путей дальнейших исследований, направленных на разработку научно обоснованных подходов и технологий для формирования и развития «чувства партнера» в танцевальных парах.

Условия, материалы и методы. В качестве материала для исследования использовалась научная литература, посвященная психофизиологическим аспектам танцевального спорта, методам оценки ПФС, факторам, влияющим на взаимодействие партнеров, а также исследования в области нейропластичности и формирования двигательных навыков. Были проанализированы статьи из научных журналов, монографии, сборники конференций и другие источники. Основными методами исследования являлись: анализ и систематизация литературных данных, обобщение и классификация, опрос (анкетирование). Проведен анализ публикаций, посвященных различным аспектам ПФС в танцевальном спорте, с особым упором на современные методы объективной оценки и стратегии формирования двигательных умений и навыков. Информация, полученная в ходе анализа литературы, была обобщена и классифицирована по различным признакам, таким как методы оценки ПФС, факторы, влияющие на ПФС, стратегии формирования двигательных навыков и т.д. Опрос тренеров высокой квалификации, работающие в г. Тула, г. Санкт-Петербург, г. Москва (n=45).

Результаты и обсуждение. В ходе исследования были выявлены ключевые компоненты ПФС, играющие значительную роль в формировании «чувства партнера»: сенсомоторная координация (скорость переключения внимания и реакции, сенсорная чувствительность, точность дозирования усилий, чувство времени и ритма), перцептивные и когнитивные процессы (перцептивное восприятие действий партнера, сосредоточенность внимания, четкость представлений, память, мышление), психоэмоциональное состояние (психоэмоциональная активация, схожесть психологических установок),

функциональное состояние анализаторных систем (активность зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного анализаторов) и координационные и двигательные способности.

Был проведен анализ применяемых в теории и методики спорта методов оценки ПФС, включая аппаратно-программные комплексы («СИГВЕТ-КОМАНДА», «НСПсихотест») и статистические методы (корреляционный анализ).

Результаты анализа специальной литературы позволили выделить следующие ключевые компоненты ПФС, играющие существенную роль в формировании «чувства партнера»:

1. Сенсомоторная координация

Я.В. Голуб и Е.В. Агеев [2] выделяли в этом аспекте скорость переключения внимания и реакции. Данные параметры характеризуют способность танцоров оперативно реагировать на изменение ситуации, переключаться между различными движениями и обеспечивать согласованность действий в сложных комбинациях. Важность этого компонента обусловлена тем, что в танце постоянно возникают непредсказуемые ситуации, требующие мгновенной адаптации и взаимодействия. Сенсорная чувствительность включает в себя точность оценки усилий, амплитуды, временных интервалов и пространственных параметров движения. Высокий уровень сенсорной чувствительности позволяет танцорам более четко координировать свои движения, чувствовать партнера и создавать гармоничный танец. Также они выделяли точность дозирования усилий и чувство времени и ритма [2]. Точное дозирование темпа и ритма движений, особенно при восприятии музыки. Нарушение этих показателей приводит к дискоординации и нарушению музыкальности танца.

2. Перцептивные и когнитивные процессы:

- Перцептивное восприятие действий партнера (Я.В. Голуб, Е.В. Агеев [2]): предполагает не только способность к адекватному восприятию и интерпретации движений, мимики и жестов партнера, но и проактивное прогнозирование этих действий. Важную роль в этом процессе играет синхронизация активности зеркальных нейронов, обеспечивающая эмпатию, взаимопонимание и интуитивное предчувствие между танцорами – возможность реагировать *до* того, как движение будет завершено.

- Сосредоточенность внимания, четкость представлений, память, мышление (Э.Ф. Софьина, Н.А. Софьина [8]): данные когнитивные функции необходимы для успешного выполнения танцевальных комбинаций, запоминания (и моментального воспроизведения в условиях стресса) движений и адаптации к изменениям в партнерском взаимодействии. Важна *гибкость* мышления, позволяющая быстро перестраивать стратегию в зависимости от ситуации и импровизировать при необходимости.

И.Н. Мантрова [4] подчеркивала важность перцептивного восприятия действий партнера для эффективного взаимодействия в команде. Это включает в себя способность быстро и точно распознавать и интерпретировать движения, мимику и жесты партнера. Четкость и скорость перцептивного восприятия

позволяют танцорам предугадывать намерения друг друга и синхронизировать свои действия. Также у спортсменов важна сосредоточенность внимания, четкость представлений, память и мышление (И.А. Кураш, С.В. Святохо, А.В. Кравцов [3]). Сосредоточенность внимания необходима для поддержания концентрации на танце и исключения отвлекающих факторов. Четкие представления о движениях и последовательности танца позволяют танцорам уверенно выполнять сложные элементы. Развитая память позволяет быстро вспоминать хореографические комбинации и адаптироваться к изменениям в танце. Эффективное мышление необходимо для принятия быстрых решений в нестандартных ситуациях и для разработки новых танцевальных стратегий.

3. Функциональное состояние анализаторных систем. Адекватное функционирование зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного анализаторов (Э.Ф. Софьина, Н.А. Софьина [8]) необходимо для точной ориентации в пространстве, восприятия музыки, координации движений и поддержания равновесия. Критически важно, чтобы эти системы работали синхронно и безотказно под высокой нагрузкой. Зрительный анализатор позволяет считывать невербальные сигналы партнера, слуховой – адаптироваться к темпу и громкости музыки, а двигательный – к смене движений.

Е.Н. Медведева Я. В. Голуб, Е. С. Сиротина, Е. А. Соболева, Е. В. Агеев [9] акцентировали внимание на роли зрительного и слухового анализаторов в оценке восприятия музыкального ритма у гимнасток. Активность зрительного анализатора позволяет танцорам контролировать положение своего тела в пространстве и синхронизировать движения с партнером. Слуховой анализатор необходим для точного восприятия музыкального ритма и синхронизации с музыкой. Дополняют этот аспект вестибулярный и двигательный анализаторы, помогающие поддерживать равновесие и контролировать движения.

4. Координационные и двигательные способности (Э.Ф. Софьина, Н.А. Софьина [8]). Уровень координационных способностей, выразительные способности, ловкость, точность дифференцировки мышечных усилий и точное восприятие пространственных параметров движения определяют качество и эстетику танца. Эти способности позволяют выполнять сложные движения с минимальными усилиями, создавать плавные переходы и демонстрировать высокий уровень контроля над телом. Важным является не только точность движений, но и их эстетическая привлекательность.

Анализ научной литературы и опрос практикующих тренеров позволили конкретизировать ключевые психофизиологические компоненты, определяющие формирование «чувства партнера» в танцевальном спорте. Обобщенные данные свидетельствуют о многогранности этого понятия, охватывающего как сенсорно-моторные, так и когнитивные и эмоциональные аспекты взаимодействия танцевальной пары.

В частности, результаты опроса тренеров выявили значимость следующих компонентов (рисунок 1):

- умение «вести» или «следовать» в зависимости от ситуации (100%): этот компонент отражает динамическое распределение ролей в паре, где один

партнер задает направление движения, а другой адаптируется к нему, обеспечивая гармоничное взаимодействие;

- способность к быстрой адаптации к изменениям в движениях партнера (77,8%): данный аспект подчеркивает важность сенсомоторной гибкости и способности к мгновенной коррекции собственных действий в ответ на изменения, инициированные партнером;
- тактильное восприятие (чувство контакта с партнером) (72,2%): ощущение физического контакта рассматривается как важный канал передачи информации и поддержания связи в паре, обеспечивающий координацию движений и пространственную ориентацию;
- предчувствие намерений партнера (72,2%): этот компонент отражает более высокий уровень взаимодействия, когда партнеры способны прогнозировать действия друг друга, основываясь на невербальных сигналах и накопленном опыте совместной работы;
- поддержание ритма и темпа в паре (61,1%): согласованность ритмических характеристик движений является основой синхронности и гармоничности танца, требующей от партнеров точного чувства времени и музыкальности.



Рисунок 1 - Ключевые психофизиологические компоненты, определяющие формирование «чувства партнера» в танцевальном спорте (по данным опроса, %, n=45)

- визуальный контакт и взаимодействие (61,1%): зрительное восприятие играет важную роль в координации движений и обмене невербальной информацией, позволяя партнерам отслеживать действия друг друга и поддерживать визуальную связь;
- кинестетическое восприятие (чувство движения тела партнера) (50%): ощущение положения и движения тела партнера в пространстве

способствует формированию целостного образа совместного движения и облегчает координацию;

- пространственная ориентация в паре (50%): понимание общего пространства, занимаемого парой, и относительного расположения партнеров является важным условием безопасного и эффективного выполнения танцевальных элементов;
- чувство баланса и равновесия в паре (50%): совместный баланс требует от партнеров умения компенсировать смещение центра тяжести друг друга, создавая устойчивую и гармоничную структуру.

Таким образом, формирование «чувства партнера» в танцевальном спорте представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий комплексного подхода, учитывающего как физиологические, так и психологические аспекты взаимодействия.

Для оценки ПФС в танцевальном спорте используются различные подходы, которые можно разделить на следующие группы:

1. Аппаратно-программные комплексы:

- Аппаратно-программный комплекс «СИГВЕТ-КОМАНДА» (Е.В. Агеев, Я.В. Голуб, Е.Н. Медведева, Е.А. Соболева [9]; Я.В. Голуб, Е.В. Агеев, [2]; Е.Н. Медведева, Я.В. Голуб, Е.С. Сиротина, Е.А. Соболева, Е.В. Агеев [5]): Данный комплекс позволяет оценивать параметры кистевого жима и согласованность психоэмоциональной активации у членов команды. Важным преимуществом данного метода является возможность комплексной оценки ПФС у всех членов команды одновременно.
- Аппаратно-программный комплекс «НСПсихотест» (Е.В. Быков, Е.Г. Сидоркина, Е.А. Сазонова, О.В. Балберова [7]; В.П. Губа, А.В. Родин, С.Н. Сбитный, Л.Н. Забелина, Г.В. Карева [6]): Комплекс используется для оценки различных психофизиологических показателей, таких как теппинг-тест, ПЗМР, РДО, внимание, реакция выбора и др.

2. Статистические методы:

- Метод корреляционного анализа (Е.В. Агеев, Я.В. Голуб, Е.Н. Медведева, Е.А. Соболева [9]): данный метод используется для выявления взаимосвязи между показателями ПФС и спортивной квалификацией танцоров.

Исследования ПФС в танцевальном спорте имеют высокую практическую значимость, поскольку позволяют:

- повысить слаженность и синхронность движений (Я.В. Голуб, Е.В. Агеев, [2, 3]);
- прогнозировать результативности соревновательной деятельности (Е.В. Агеев, Я.В. Голуб, Е.Н. Медведева, Е.А. Соболева [9]);
- оптимизировать тренировочный процесс с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей спортсменов (Быков Е.В., Сидоркина Е.Г., Сазонова Е.А., Балберова О.В. [7]).

Анализ ответов тренеров показал, что в практике танцевального спорта преобладает субъективный подход к оценке ПФС. Однако, были предложены рекомендации по внедрению современных технологий объективной оценки и активного формирования «чувства партнера», таких как:

- видеоанализ с биологической обратной связью (БОС): позволяет танцорам в реальном времени получать информацию о соответствии их движений движениям партнера, что способствует формированию более точной сенсомоторной координации;
- специализированные тренировочные комплексы на тактильное и кинестетическое восприятие: включают упражнения, направленные на развитие чувствительности к прикосновениям, ощущениям движения и положения тела в пространстве, что позволяет танцорам лучше «чувствовать» друг друга;
- использование датчиков для измерения мышечной активности в реальном времени: предоставляет объективную информацию о характере взаимодействия мышц партнеров, что способствует оптимизации усилий и повышению эффективности двигательной синергии;
- психологическое тестирование на совместимость с последующей разработкой индивидуальных программ улучшения коммуникативных навыков: позволяет выявить потенциальные проблемы взаимодействия и разработать стратегии их нивелирования, что способствует формированию более эффективного межличностного взаимодействия.

Интеграция данных методов позволит получить комплексную и объективную оценку «чувства партнера» в танцевальном спорте, что будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса и достижению высоких спортивных результатов.

Результаты проведенного анализа подтвердили актуальность и значимость изучения ПФС в танцевальном спорте, а также необходимость дальнейших исследований в этой области для разработки научно обоснованных методов развития «чувства партнера».

Выводы. В результате исследования были сделаны следующие выводы:

1. Психофизиологическая совместимость (ПФС) является важным фактором, определяющим успешность взаимодействия танцевальных партнеров.
2. Оценка ПФС традиционно основывается на субъективных методах, что снижает ее точность и ограничивает возможности ее целенаправленного формирования.
3. Существуют современные методы объективной оценки ПФС, а также подходы к сенсомоторной тренировке, которые могут быть успешно применены в танцевальном спорте для активного формирования «чувства партнера».
4. Для повышения объективности оценки и эффективности тренировки «чувства партнера» необходимо внедрение систем видеоанализа с БОС, специализированных тренировочных комплексов на тактильное и кинестетическое восприятие, использование датчиков для измерения мышечной активности в реальном времени и психологическое тестирование с программами развития коммуникативных навыков.
5. Интеграция различных методов, направленных на объективизацию оценки ПФС и ее тренировку, позволит получить более полное и объективное представление о психофизиологических особенностях танцевальной пары,

повысить эффективность тренировочного процесса, прогнозировать спортивные результаты и разрабатывать научно обоснованные программы формирования гармоничных и успешных танцевальных пар, а также эффективного развития «чувства партнера».

Список литературы

1. Голуб, Я. В. Методика оценки сыгранности команды / Я. В. Голуб, С. А. Воробьев, А. А. Баряев // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 2(70). – С. 34-36.

2. Голуб, Я. В. Психофизиологическая совместимость в художественной гимнастике / Я. В. Голуб, Е. В. Агеев // История, современность и инновации в спортивной науке : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБУ СПбНИИФК. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 339-342.

3. Кураш, И. А. Методики психофизиологической диагностики студентов / И. А. Кураш, С. В. Святохо, А. В. Кравцов // Материалы дистанционной научно-практической конференции молодых учёных «Фундаментальная наука в современной медицине – 2018». – 2018. – С. 209-213.

4. Мантрова, И. Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И. Н. Мантрова. – Иваново, 2007. – 216 с.

5. Объективизация оценки восприятия музыкального ритма спортсменками групповых упражнений художественной гимнастики / Е. Н. Медведева, Я. В. Голуб, Е. С. Сиротина, Е. А. Соболева, Е. В. Агеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 7 (233). – С. 126-129.

6. Разработка и оценка эффективности психофизиологического компонента технико-тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / В. П. Губа, А. В. Родин, С. Н. Сбитный, Л. Н. Забелина, Г. В. Карева // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № S1. – С. 53-58.

7. Разработка модельных психофизиологических характеристик спортсменов игровых видов спорта (футбол и хоккей) / Е. В. Быков, Е. Г. Сидоркина, Е. А. Сазонова, О. В. Балберова // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 3 (20). – С.329-235

8. Софьина, Э. Ф. Психофизиологические характеристики совместимости и критерии саморазвития спортсменов в команде / Э. Ф. Софьина, Н. А. Софьина // X Андреевские чтения: современные концепции и технологии творческого саморазвития личности : сборник статей участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2025. – С. 789-794.

9. Технологический подход к оценке компонентов психофизиологической совместимости в художественной гимнастике / Е. В. Агеев, Я. В. Голуб, Е. Н. Медведева, Е. А. Соболева // Спорт, человек, здоровье : материалы XII Международного научного конгресса, посвященного 300-летнему юбилею Санкт-Петербургского государственного университета. – Санкт-Петербург, 2025. – С. 492-494.

УДК: 796

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бренч С. В., Кузьмин А. М.
Уральский государственный университет физической культуры
kuzminaa@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена решению актуальной проблемы развития коммуникативных качеств будущих менеджеров физической культуры и спорта. Отмечается, что современные вызовы в системе высшего образования связаны, прежде всего, с бурной информационной революцией. Тотальная информация, наряду с безусловными положительными тенденциями в профессиональном вузовском образовании, имеет и отрицательные побочные эффекты, которые заключаются в снижении ценности «живого» общения, создание психологических трудностей в вербальной коммуникации.
В то же время, по утверждению ученых-психологов, обязательным условием полноценного становления личности будущего современного специалиста, его профессиональных качеств, является освоение им языковой грамотности, речевой культуры, богатого словарного запаса, способностью ясно и доходчиво вербально выражать свои мысли. Подчеркивается важность развития у будущих менеджеров физической культуры основных коммуникативных качеств: культуры речи, умений и навыков публичного выступления, грамотного использования профессиональной терминологии, владении техникой речи и т.д. Предложены педагогические средства развития коммуникативной культуры обучающихся бакалавриата в процессе аудиторных занятий.
Ключевые слова: менеджеры физической культуры и спорта, коммуникативные качества, публичные выступления, педагогические средства, культура речи.

MANAGING THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE QUALITIES OF FUTURE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MANAGERS

Brench S. V., Kuzmin A. M.

Annotation. The article is devoted to solving the urgent problem of developing the communicative qualities of future managers of physical education and sports. It is noted that modern challenges in the higher education system are primarily related to the rapid information revolution. Total information, along with the unconditional positive trends in professional higher education, has negative side effects, which include reducing the value of "live" communication, creating psychological difficulties in verbal communication. At the same time, according to psychological

scientists, a prerequisite for the full-fledged personality development of a future modern specialist and his professional qualities is the development of language literacy, speech culture, a rich vocabulary, and the ability to verbally express their thoughts clearly and intelligibly. The importance of developing basic communicative qualities in future managers of physical education is emphasized: culture of speech, public speaking skills, competent use of professional terminology, mastery of speech techniques, etc. Pedagogical means of developing the communicative culture of undergraduate students in the classroom are proposed.
Keywords: managers of physical education and sports, communicative qualities, public speaking, pedagogical tools, culture of speech.

Введение. Высшая школа сегодня сталкивается с рядом серьёзных испытаний. Современные вызовы в системе вузовского образования связаны, прежде всего, с бурной информационной революцией. Тотальная цифровизация, повсеместное распространение гаджетов существенно облегчают жизнь человека, позволяя экономить массу времени и энергии. В то же время, данное явление имеет и ряд побочных эффектов. Всеобщее использование электронных устройств обучающимися вузов существенно ослабляет образовательный эффект, который совсем недавно достигался за счет применения в учебном процессе традиционных форм и методов обучения и воспитания. Любую необходимую информацию сейчас можно получить за несколько секунд. Это приводит к тому, что пустеют вузовские библиотеки; студенты отказываются от конспектов; теряется ценность «живого общения»; выражение эмоций осуществляется посредством значков и символов в личном устройстве и т.д. У обучающихся наличествует твердая установка на то, что ответ на любой вопрос, решение любой проблемы, выполнение любого учебного задания разрешаемо с помощью интернета, нейросети, искусственного интеллекта. У них складывается ложное представление о всемогуществе виртуальной реальности.

Создается парадоксальная ситуация: молодой человек воспринимает компьютер не как инструмент (средство), каким он по сути является, а как объект, под который он сам должен подстраиваться.

Следствием абсолюзации возможностей искусственного интеллекта, ежедневного многочасового нахождения в социальных сетях становятся:

– потеря мотивации обучающихся самостоятельно мыслить, адекватно воспринимать окружающую реальность;

– неспособность осознавать проблемы, чётко формулировать цели, задачи, планировать свою деятельность;

– оскудение словарного запаса, непонимание истинного значения слов родного языка, а также специальных научных понятий, категорий, терминов;

– преобладание в речи «заезженных» фраз, сленга, жаргона, нецензурной лексики;

– неготовность к ведению диалога, отстаиванию своей точки зрения, использованию убедительной аргументации;

– психологические трудности: страх публичного выступления; скованность, неуверенность в общении и т.п.

В то же время, согласно результатам научных исследований, обязательным условием полноценного развития интеллекта являются освоение языковой грамотности, речевой культуры, глубинное понимание смысла слов, богатейший словарный запас, способность ясно и доходчиво вербально выражать свои мысли.

Эти способности крайне важны для специалистов, работающих в сфере профессий «человек-человек», к которым в том числе относится и менеджер физической культуры и спорта [6].

Цель исследования: выявить наиболее эффективные педагогические средства развития коммуникативных качеств будущих менеджеров физической культуры и спорта в процессе аудиторных занятий.

Условия, материалы и методы. Исследование проводилось в естественных условиях образовательного процесса Уральского государственного университета физической культуры, с обучающимися 3, 4 курсов бакалавриата очного отделения направления подготовки 49.03.01 – спортивный менеджмент. В качестве исследовательских методов выступали наблюдение, анализ научно-методических источников, устный и письменный опрос.

Результаты и обсуждение. В основе означенной выше проблемы лежит стремление к разрешению противоречия между необходимостью воспитания и развития у будущих менеджеров физической культуры и спорта коммуникативных качеств и компетенций и слабой разработанностью технологических и методических аспектов данного процесса в современном спортивном вузе.

В рамках преподавания дисциплин «Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта», «Теория и методика избранного вида специализации», а так же в рамках научного руководства мы стремились:

– сформировать мотивацию студентов на освоение основ коммуникативной деятельности посредством разъяснения роли языка в профессиональном становлении специалиста, достижении им профессионального успеха;

– ориентировать обучающихся на развитие умений и навыков публичного выступления;

– обеспечить условия для качественного формирования речевых способностей;

– выработать навыки грамотных и уверенных ответов на вопросы.

Основной формой освоения ораторского мастерства была подготовка и выступление с докладами перед аудиторией своих однокурсников. Обучающиеся получали примерный алгоритм подготовки выступления: как привлечь и удерживать внимание слушателей; преодолеть волнение перед выступлением; подготовить презентацию и т.д.

Кроме того, для развития коммуникативных качеств будущих менеджеров физической культуры и спорта применялись такие интерактивные методы, как круглый стол, упражнения с элементами тренинга, групповые дискуссии и др. [5, с. 141-142].

Остановимся вкратце на их описании.

Круглый стол направлен на закрепление полученных обучающимися знаний, ликвидацию имеющихся пробелов в знаниях, способности ставить острые вопросы и давать на них адекватные ответы, освоение культуры участия в обсуждаемых темах. Приоритетной задачей данного метода выступает развитие у будущих менеджеров физической культуры и спорта способности грамотно излагать свою позицию и отстаивать собственную точку зрения.

На одном из практических занятий был проведен круглый стол на тему: «Как привести спортивную организацию к успеху?».

В процессе обсуждения участники получили возможность проанализировать разные аспекты обсуждаемой проблемы, отобрать необходимую для анализа информацию; наметить возможные варианты решения поставленных задач.

Упражнения с элементами тренинга имеют целью развитие способности к пониманию мотивации и поступков других людей (в нашем случае – предполагаемых коллег, деловых партнёров), с тем, чтобы находить конструктивные решения возникающих проблем, бесконфликтно и мобильно вырабатывать стратегию и тактику делового взаимодействия. Данная форма работы со студентами основывается на теории лидерства, коммуникации, ценностных предпочтений, групповой динамики. Она позволяет обучить занимающихся моделированию межличностных отношений в группе, вырабатывать умения услышать и понять собеседника, сформировать способность к самопознанию и др.

Групповая дискуссия предполагает всестороннее обсуждение спорного вопроса, проблемы путем коллективного обсуждения, направленного на выработку правильного (либо компромиссного) решения на основе логических выводов.

В нашем случае в процессе занятий с будущими менеджерами физической культурой данная форма применялась в тех случаях, когда обмен информацией, персональными взглядами и позициями мог открыть новые грани и перспективные направления в осваиваемой профессии, глубже познать какие-либо явление, личностные особенности деловых партнеров, освоить конструктивные модели поведения в проблемных ситуациях, сформировать навыки делового общения и речевой коммуникации.

Приведём некоторые темы групповых дискуссий с обучающимися бакалавриата: «В чём должна состоять стратегия развития спортивной организации?»; «Какие возможные острые проблемы помогут быть в спортивном коллективе?»; «Каким Вы видите решение этих проблем с позиции менеджера?» и др.

Выводы. Данные, полученные с помощью таких исследовательских методов как наблюдение, устный и письменный опрос, подтвердили

эффективность системы педагогических средств, направленных на развитие коммуникативных качеств будущих менеджеров физической культуры и спорта.

Список литературы.

1. Борытко, Н. М. Профессиональное воспитание студентов вуза / Н. М. Борытко. – Вологоград : ВГИПКРО, 2014. – 120 с.
2. Брыгзалов, И. В. Менеждмент организации физической культуры / И. В. Брыгзалов, И. Ю. Сазанов. – Екатеринбург : УрФУ, 2016. – 236 с.
3. Жабаков, В. Е. Управление качеством подготовки педагогов физической культуры в образовательном процессе вуза : монография / В. Е. Жабаков. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2025. – 343 с.
4. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального образования : учебник / Э. Ф. Зеер. – Москва : Академия, 2009. – 384 с.
5. Сазонов, И. Ю. Педагогическая стратегия профессионального воспитания студентов вуза физической культуры / И. Ю. Сазонов, А. М. Кузьмин, И. В. Тарасевич. – Екатеринбург : УрФУ, 2019. – 184 с.
6. Бренч С. В. Ориентация студентов вуза физической культуры на ценности будущей профессиональной деятельности / С. В. Бренч, А. М. Кузьмин – УралГУФК, – Челябинск, сетевое издание «Научно-спортивный журнал»., Т1, № 2 (2023). – 119 с.

УДК: 796.814

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ВИДА СПОРТА «САМБО» В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Выдрин Д. Г.
Научный руководитель – к. п. н., профессор Шарманова С. Б.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
danilv409@gmail.com

Аннотация. В настоящее время самбо претерпевает виток интенсивного развития в России и в мире. Спортивные соревнования по самбо включены в программы Всемирной летней универсиады, Всемирных игр боевых искусств, Европейских и Азиатских игр. Кроме того, ежегодно проводятся Чемпионаты и Первенства мира и континентов по самбо. Распространение самбо в мире определяет рост конкуренции в этом виде спортивных единоборств. Изложенное актуализирует целесообразность анализа состояния вида спорта «самбо» на южном Урале. Выделены преимущества самбо перед другими видами единоборств. Представлены статистические показатели, характеризующие состояние вида спорта «самбо» в Челябинской области.

Ключевые слова: вид единоборств, самбо, преимущества, статус вида спорта «самбо» в регионе, статистические показатели

ANALYSIS OF THE STATUS OF SAMBO IN THE CHELYABINSK REGION

Vydrin D. G.
Scientific supervisor – Candidate of Pedagogy, Professor Sharmanova S. B.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Annotation. Sambo is currently experiencing a surge in development in Russia and internationally. Sambo competitions are included in the Summer Universiade, the World Combat Games, and the European and Asian Games. Furthermore, World and Continental Sambo Championships and Tournaments are held annually. The spread of Sambo globally is driving increased competition in this combat sport. This highlights the need to analyze the current status and development prospects of Sambo in the Southern Urals. The advantages of Sambo over other martial arts are highlighted. Statistical indicators characterizing the development of Sambo in the Chelyabinsk Region are presented.
Keywords: martial arts, sambo, advantages, development of the sport of sambo in the region, statistical indicators

Введение. В настоящее время самбо претерпевает виток интенсивного развития в России и в мире. Спортивные соревнования по самбо включены в программы Всемирной летней Универсиады, Всемирных игр боевых искусств, Европейских и Азиатских игр. Кроме того, ежегодно проводятся Чемпионаты и Первенства мира и континентов по самбо. Распространение самбо в мире определяет рост конкуренции в этом виде спортивных единоборств. Изложенное актуализирует целесообразность анализа состояния и перспектив развития вида спорта «самбо» на Южном Урале.

Цель исследования – рассмотреть состояние вида спорта «самбо» в Челябинской области.

Условия, материалы и методы. Выполнен анализ информационных источников.

Результаты и обсуждение. Самбо (акроним от **сам**озащита **б**ез **о**ружия) – советский, а с 1966 года – международный вид спортивного единоборства и единственный всемирно признанный вид спорта, официальным языком которого является русский язык. С самого начала самбо развивалось в нескольких направлениях – и как массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, повышению уровня его физической подготовленности, гражданско-патриотическому воспитанию, и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка [1].

Объединяя традиции многих национальных видов борьбы, самбо является отечественным видом спорта и имеет ряд преимуществ перед другими единоборствами [2] (рисунок 1).



Рисунок 1 – Преимущества самбо перед другими единоборствами

Сегодня, благодаря своей роли в социальной жизни общества, самбо успешно развивается в 88 субъектах Российской Федерации; государственную аккредитацию на 30.01.2025 имеют 84 региональных спортивных федераций, среди которых – Федерация Самбо Челябинской области [3]. Разветвленная сеть организаций, реализующих деятельность по привлечению детей к регулярным занятиям, выступает основой для повышения популярности и массовости самбо. О пользе самбо как массового вида спорта свидетельствует и его доступность – этот вид спорта не требует специально устроенных залов, дорогостоящего оборудования, экипировки. Одним из наибольших достижений последних десятилетий стало формирование сплоченного сообщества самбо; зрелищность и высокая эффективность самбо как вида единоборства позволили завоевать ему широкое признание.

Целевым показателем развития любого вида спорта является количество занимающихся. В Российской Федерации, согласно сведениям статистической формы № 1-ФК, количество занимающихся самбо за период с 2020 по 2024 год возросло на 36,8 % (рисунок 2), в Челябинской области – на 17,0 % (рисунок 3).

Целевой показатель численности занимающихся, установленный Федерацией Самбо Челябинской области в программе развития вида спорта и синхронизированный с целевыми показателями Всероссийской Федерации самбо, по состоянию на 2024 год не только достигнут, но и превышен на 19,6 % [3; 5].



Рисунок 2 – Динамика численности лиц, занимающихся самбо в России [4]



Рисунок 3 – Динамика численности лиц, занимающихся самбо в Челябинской области [5]

Важным аспектом развития вида спорта является рациональная гендерная политика. Гендерные предпочтения при выборе вида спорта «самбо» проявляются в превосходстве численности лиц мужского пола (рисунок 4).



Рисунок 4 – Соотношение лиц разного пола, занимающихся самбо, % [4; 5]

Следовательно, необходимо шире привлекать к занятиям самбо девочек и девушек.

По количеству занимающихся в 2024 году вид спорта «самбо» входит в перечень десяти наиболее популярных видов единоборств на Южном Урале, занимая шестое место (рисунок 5).

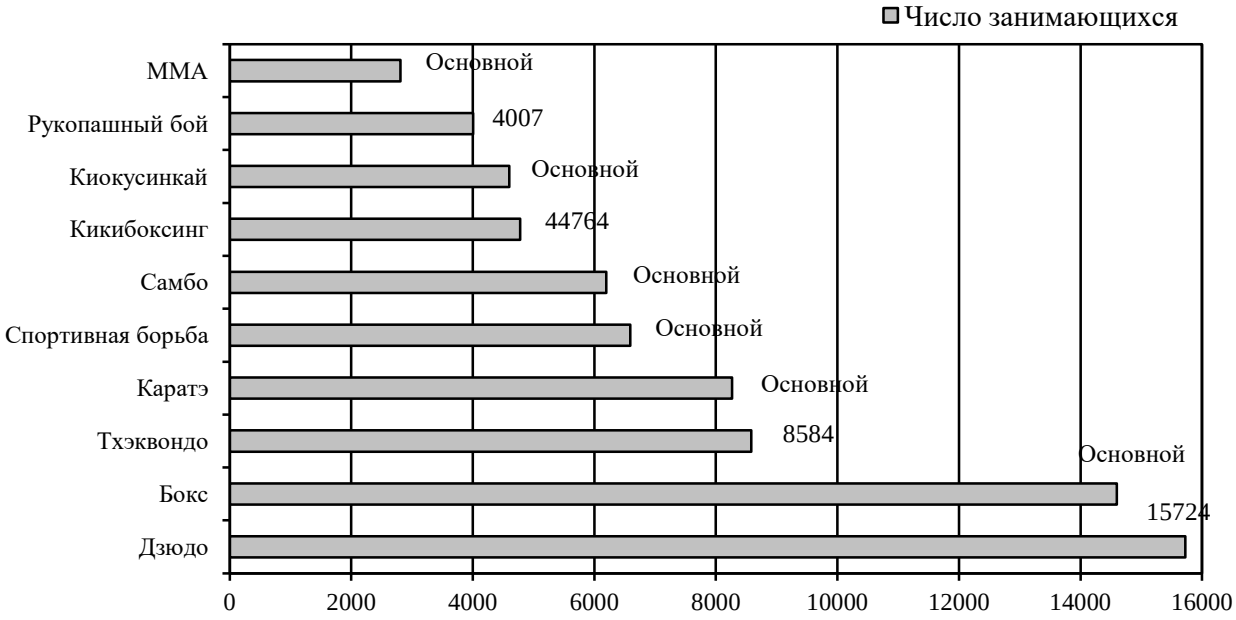


Рисунок 4 – Наиболее популярные виды единоборств в Челябинской области в 2024 г. [5]

В Челябинской области отделения «самбо» функционируют в 16 учреждениях спортивной подготовки, занятия проводят 49 штатных тренеров и тренеров-преподавателей, 42 из которых имеют специальное образование, в том числе 33 – высшее, 9 – среднее [5]. В регионе функционирует ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», на базе которого осуществляется подготовка, переподготовка и повышение квалификации специалистов по самбо. Для развития и популяризации самбо был создан Региональный центр спортивной подготовки по самбо Челябинской области, который начал свою работу 16.01.2023 года. В январе 2026 года в Челябинске запланировано открытие первой муниципальной школы по самбо, где смогут бесплатно заниматься все желающие.

Один из показателей развития любого вида спорта – численность спортсменов, имеющих спортивные разряды и звания. В 2024 году в регионе занимались самбо 6197 человек, спортивные разряды имели 654 спортсмена, что составляет 10,6% от общей численности лиц, занимающихся самбо, спортивные звания – 30 человек, в том числе 27 мастеров спорта, два мастера спорта международного класса и один заслуженный мастер спорта [5].

С целью популяризации самбо, обучения населения навыкам самозащиты и улучшения физической подготовленности граждан, Всероссийской федерацией самбо инициировано включение в содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) испытания по самозащите без оружия, начиная с

четвертой ступени (13 лет). Испытание включает в себя выполнение приемов самостраховки, освобождения от захватов и защиты от ударов. В рамках развития школьного спорта в 19 общеобразовательных школах Челябинской области реализуется Федеральный проект «Самбо в школу». Высокий уровень заинтересованности в развитии студенческого спорта проявляется в ежегодном проведении Универсиады вузов Челябинской области, в программу которой включены соревнования по самбо.

Выстроена система комплексных многоэтапных массовых спортивных мероприятий по самбо для всех возрастных и социальных групп населения. В Челябинской области ежегодно проводятся такие соревнования, как Международный турнир по самбо среди юношеских сборных команд, Открытый кубок Урала по самбо, Первенство Челябинской области, турнир по самбо памяти Мастера спорта СССР Е. А. Ермакова, Турнир по самбо, посвященный кавалерам Ордена Мужества, областные соревнования по самбо, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом, Межрегиональный турнир «Дружба» и многие другие мероприятия.

В целях популяризации и развития самбо Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал Указ от 19 декабря 2022 года № 924 «О Дне самбо» и праздновании его ежегодно 16 ноября. В Челябинской области празднование Дня самбо включает проведение соревнований и турниров, приуроченных к этому событию. Совместная идея транспортной компании и Федерации самбо Челябинской области – брендирование транспорта: в Челябинске появились автобусы и трамваи, украшенные красно-синей символикой самбо. В планах популяризация самбо среди жителей региона через социальную рекламу и проведение спортивных соревнований на призы главы города.

Вывод. На основе выполненного анализа можно сделать вывод о хорошем состоянии и дальнейших перспективах развития вида спорта «самбо» в Челябинской области, что подтверждается:

– ростом количества занимающихся самбо за последние пять лет;

– функционированием отделений «самбо» в 16 учреждениях спортивной подготовки, занятия в которых проводят 49 штатных тренеров и тренеров-преподавателей;

– активностью Федерации Самбо Челябинской области, имеющей государственную аккредитацию;

– созданием в 2023 году регионального Центра спортивной подготовки по самбо Челябинской области;

– реализацией Федерального проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных школах Челябинской области;

– развитием самбо как студенческого вида спорта, ежегодное проведение соревнований по самбо в зачет Универсиады вузов Челябинской области;

– системой комплексных многоэтапных массовых спортивных мероприятий по самбо для всех возрастных и социальных групп населения, ежегодно организуемых в Челябинской области;

– деятельностью Уральского государственного университета физической культуры», на базе которого осуществляется подготовка, переподготовка и повышение квалификации специалистов по самбо;

– популяризацией самбо среди жителей региона через социальную рекламу и брендирование общественного транспорта.

Список литературы

1. Акинин, М. Д. Самбо: история и современность / М. Д. Акинин // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2020. – № 1. – С. 40–46.

2. Наврузов, Б. Преимущество самбо перед другими видами единоборств / Б. Наврузов // Вестник науки. – 2024. – Т. 5, № 12-1 (81). – С. 1050–1058.

3. Программа развития вида спорта «самбо» в Российской Федерации на 2018–2022 годы [Электронный ресурс] // Всероссийская Федерация самбо. – URL : https://www.sambo.ru/media/resource/2025/04/09/programma_razvitiya_2025_2028.pdf (дата обращения: 02.11.2025).

4. Статистическая информация [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. – URL : https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/ (дата обращения: 02.11.2025).

5. Статистическая информация [Электронный ресурс] // Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области. – URL : https://minsport.gov74.ru/minsport/activity/statistic.htm (дата обращения: 02.11.2025).

УДК: 796.413/.418

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Вяткин С. С.
Научный руководитель – к. п. н., доцент Селиверстова И. Н.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
sergey.vyatkin74@mail.ru

Аннотация. Общепризнано, что массовость спорта и успешность элитных спортсменов взаимосвязаны: массовый спорт служит фундаментом для элитного, предоставляя более широкий пул потенциальных талантов, а успехи элитных спортсменов, в свою очередь, стимулируют интерес к спорту в целом, увеличивая его массовость. Это двусторонний процесс, где популяризация спорта среди широких масс создает возможность для выявления и развития талантов, а достижения на высшем уровне служат вдохновением и примером. Рассмотрен статус вида спорта «спортивная гимнастика» в Челябинской области, его массовость и меры, предпринимаемые с целью популяризации.

Ключевые слова: Челябинская область, спортивная гимнастика, статус, массовость, популяризация

POPULARITY OF THE SPORT «ARTISTIC GYMNASTICS» IN THE CHELYABINSK REGION

Vyatkin S. S.
Scientific supervisor – Candidate of Pedagogy, Associate professor
Seliverstova I. N.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Annotation. It is widely recognized that the popularity of sports and the success of elite athletes are interrelated: mass sports serve as a foundation for elite sports, providing a wider pool of potential talent, while the success of elite athletes, in turn, stimulates interest in sports as a whole, increasing their participation. This is a two-way process, where popularizing sports among the general public creates an opportunity to identify and develop talent, while achievements at the highest level serve as inspiration and example. The status of the sport «artistic gymnastics» in the Chelyabinsk region, its popularity, and measures taken to popularize it are examined.
Keywords: Chelyabinsk region, artistic gymnastics, status, mass character, popularization

Введение. В спортивной гимнастике ярко проявляются современные тенденции развития мирового спорта: повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений, постоянный рост спортивно-технических результатов, обострение конкуренции за высшие спортивные титулы, максимальное усложнение соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов [1]. В силу обозначенных причин современная спортивная гимнастика предъявляет особые требования к подготовке спортивного резерва. Общепризнано, что массовость спорта и успешность элитных спортсменов взаимосвязаны: массовый спорт служит фундаментом для элитного, предоставляя более широкий пул потенциальных талантов, а успехи элитных спортсменов, в свою очередь, стимулируют интерес к спорту в целом, увеличивая его массовость. Это двусторонний процесс, где популяризация спорта среди широких масс создает возможность для выявления и развития талантов, а достижения на высшем уровне служат вдохновением и примером [4].

Цель исследования – рассмотреть статус вида спорта «спортивная гимнастика» в Челябинской области, оценить его массовость и эффективность мер, предпринимаемых с целью популяризации.

Условия, материалы и методы. Выполнен анализ информационных источников.

Результаты и обсуждение. Для оценивания массовости вида спорта «спортивная гимнастика» были проанализированы статистические данные по форме № 1-ФК [6]. Динамика численности лиц, занимающихся спортивной гимнастикой в Челябинской области за период 2020–2024 годов, приведена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Динамика численности лиц, занимающихся спортивной гимнастикой в Челябинской области [6]

В 2024 году относительно 2020 года количество занимающихся увеличилось на 17,3 %, однако относительно 2023 года – уменьшилось на 7,3 % [6]. По количеству занимающихся в 2024 году в Челябинской области спортивная гимнастика не вошла в перечень наиболее популярных видов спорта, занимая 39 место (рисунок 2).

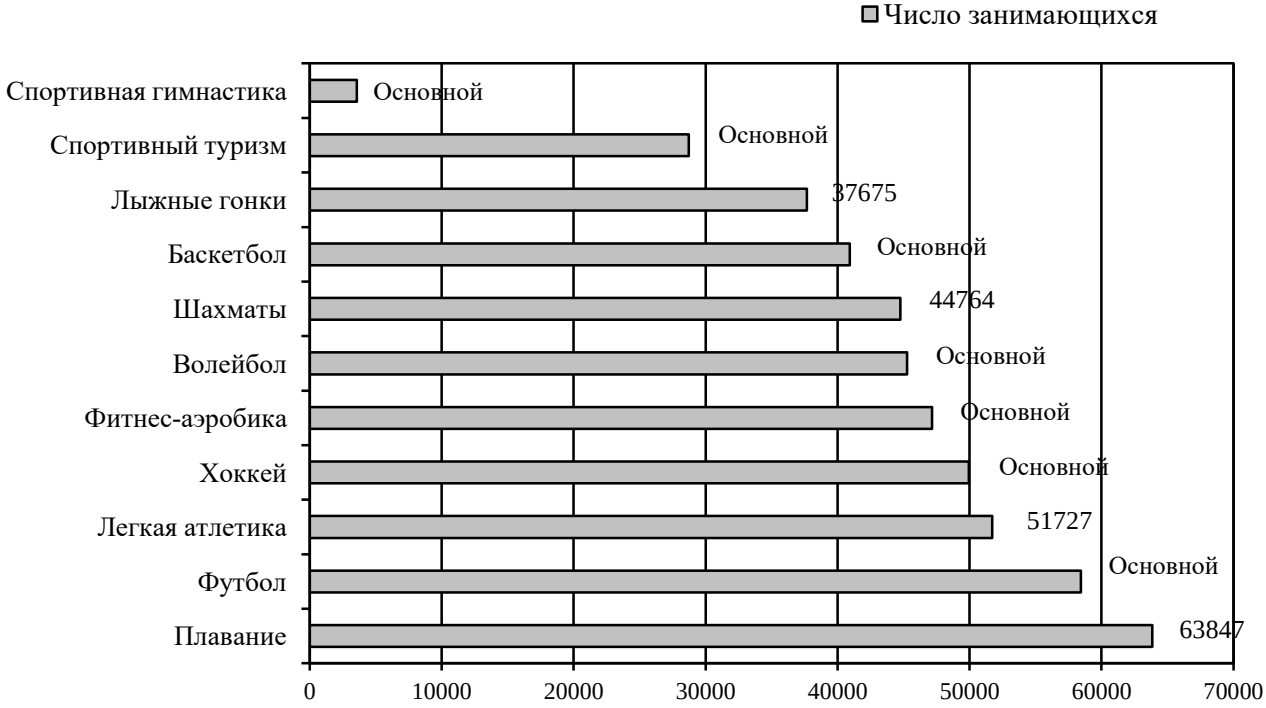


Рисунок 2 – Самые популярные виды спорта на Южном Урале (2024) [6]

Среди видов спорта, курируемых созданной в 2024 году Федерацией гимнастики России, спортивная гимнастика занимает третье место по популярности на Южном Урале, заметно уступая художественной гимнастике и спортивной аэробике, и имея небольшое преимущество перед спортивной акробатикой (рисунок 3).

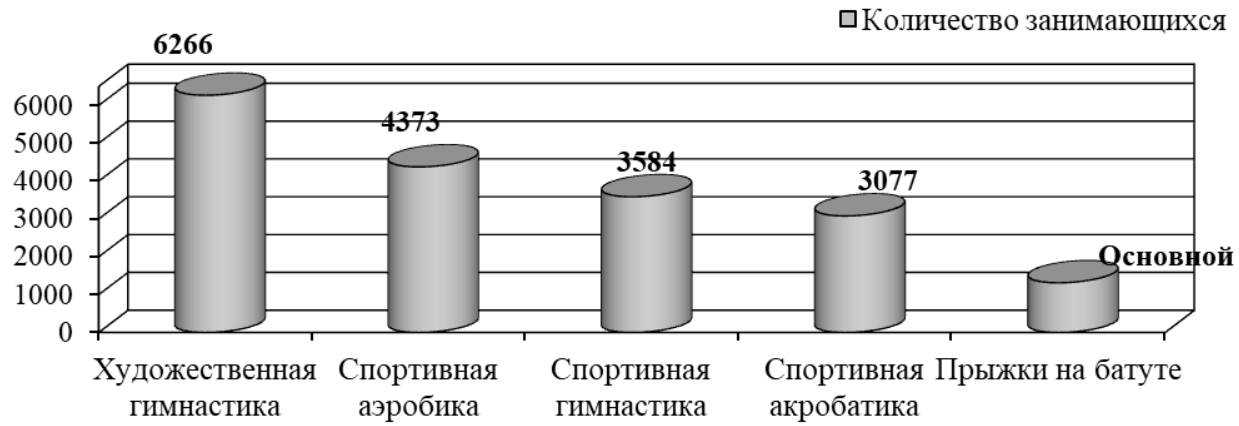


Рисунок 3 – Популярность в Челябинской области видов спорта, развиваемых под эгидой Федерации гимнастики России (2024) [6]

Необходимо отметить, что в 30–40-х годах XX века спортивная гимнастика утвердилась как массовый вид спорта, составляющий основу советской системы физического воспитания. С 1930 года ежегодно в Москве, Ленинграде, столицах союзных республик и многих городах проводились массовые гимнастические выступления, физкультурные парады. С 1935 года стал издаваться журнал «Гимнастика», способствующий популяризации и внедрению гимнастики в занятия с учащейся молодежью и взрослыми. Организация и проведение гимнастических соревнований различного ранга – от районных до всесоюзных – стимулировали рост спортивно-технических достижений гимнастов. Это способствовало значительному увеличению численности разрядников среди гимнастов в 40-х годах XX века. Выход советских спортсменов на международную спортивную арену, а также дальнейшее поступательное прогрессирование спортивной гимнастки, обусловившее существенное усложнение соревновательных программ, привели к повышению требований к модельным характеристикам гимнастов и ужесточению критериев спортивного отбора. В результате уже к концу 70-х годов XX века спортивная гимнастика перешла в когорту элитарных видов спорта [2].

Проведенное сотрудниками ФГБУ ФНЦ ВНИИФК исследование предпочтений в занятиях видами спорта и видами двигательной активности среди населения Российской Федерации, показало, что в возрастной группе детей 3–5 лет спортивная гимнастика занимает пятое место, в возрастной группе детей 6–12 лет – восьмое место, тогда как в возрастной группе детей 13–17 лет – отодвигается уже на 26 место [5].

Как известно, спортивная гимнастика относится к видам спорта с ранней специализацией; соответственно, на этап начальной подготовки зачисляются девочки 6-летнего и мальчики 7-летнего возраста, а к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе приступают дети 3–5 лет. При этом занятия на спортивно-оздоровительном этапе подготовки еще не требуют специализированного оборудования (гимнастических снарядов) и могут проводиться в обычном спортивном зале, например, на базе дошкольной

образовательной организации. Данный факт свидетельствует о потенциальной возможности увеличения численности детей, занимающихся спортивной гимнастикой, в нашем регионе. При этом следует учитывать, что важная роль в приобщении дошкольников возраста к занятиям спортом принадлежит их родителям, поэтому необходимо шире рекламировать целесообразность занятий спортивной гимнастикой. Важно разъяснять родителям, что занятия спортивной гимнастикой очень полезны для ребенка, так как способствуют комплексному развитию: укрепляют мышечный корсет и опорно-двигательный аппарат, формируют правильную осанку, развивают двигательные способности, совершенствуют функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, воспитывают дисциплину, концентрацию, силу воли и уверенность в себе.

Следует отметить, что, хотя спортивная гимнастика не вошла в перечень наиболее популярных видов спорта на Южном Урале, она является базовым видом спорта в Челябинской области, то есть видом спорта, поддерживаемым на региональном уровне.

В таблице 1 приведены относительные показатели выполнения разрядных нормативов спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой и другими летними базовыми видами спорта, развиваемыми в Челябинской области [6] (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение относительных показателей подготовки спортсменов различной квалификации, занимающихся летними видами спорта, развиваемыми в Челябинской области на региональном уровне (2024)

№	Вид спорта	Количество занимающихся	Доля спортсменов массовых разрядов к числу занимающихся, количество / %	Доля спортсменов I разряда и КМС к числу массовых разрядов, количество / %	Доля МС и МСМК к числу I разряда и КМС, количество / %
1	Спортивная гимнастика	3584	382 / 10,7	61 / 16,0	26 / 42,6
2	Водное поло	288	104 / 36,1	45 / 43,3	25 / 55,6
3	Плавание	63847	1689 / 2,6	299 / 17,7	60 / 20,1
4	Волейбол	45262	814 / 1,8	314 / 38,6	17 / 5,4
5	Гандбол	1634	512 / 31,3	41 / 8,0	3 / 7,3
6	Футбол	58430	2192 / 3,8	1384 / 63,1	1 / 0,1
7	Велосипедный спорт	6940	94 / 1,4	54 / 36,5	15 / 27,8
8	Легкая атлетика	51427	2289 / 4,5	575 / 25,1	136 / 23,7
9	Современное пятиборье	357	131 / 36,7	37 / 28,2	2 / 5,4
10	Бокс	14599	956 / 6,5	278 / 29,0	108 / 38,8
11	Дзюдо	15724	808 / 5,1	220 / 27,2	65 / 29,5
12	Тхэквондо	8584	860 / 10,0	210 / 24,4	83 / 39,5
13	Скалолазание	1275	138 / 10,8	54 / 39,1	4 / 7,4
14	Парусный спорт	745	59 / 7,9	50 / 84,7	14 / 28,0
15	Пулевая стрельба	6138	198 / 3,2	130 / 6,6	2 / 1,5

Чтобы идентифицировать качество спортивной подготовки и ее базисные значения, сравним показатели таблицы 1 с оптимальными диапазонами распределения показателей соотношения выполнения разрядных нормативов с учетом группы видов спорта (таблица 2).

Соотношение доли спортсменов массовых разрядов к общему числу занимающихся варьирует от 1,4 % (велосипедный спорт) до 36,7 % (современное пятиборье). Данный показатель ни одного из представленных в таблице видов спорта не вошел в диапазон оптимальных значений. По этому показателю спортивная гимнастика занимает пятое место в регионе после современного пятиборья, водного поло, гандбола и скалолазания.

Следующий анализируемый показатель – соотношение количества спортсменов первого разряда и кандидатов в мастера спорта к числу занимающихся массовых разрядов – варьирует от 6,6 % (пулевая стрельба) до 84,7 % (парусный спорт).

Таблица 2 – Оптимальные диапазоны распределения показателей соотношения выполнения разрядных нормативов в зависимости от группы видов спорта [3]

Группы видов спорта	Доля спортсменов массовых разрядов к числу занимающихся, %	Доля спортсменов I разряда и КМС к числу массовых разрядов, %	Доля МС и МСМК к числу спортсменов I разряда и КМС, %
Сложно-координационные	42–48	20–25	14–17
Циклические	45–52	21–25	14–17
Скоростно-силовые	41–45	22–26	17–20
Спортивные игры	47–53	15–20	12–15
Единоборства	42–47	22–27	15–18

По этому показателю спортивная гимнастика занимает тринадцатое место в регионе, опережая лишь пулевую стрельбу и гандбол, хотя многие из представленных в таблице видов спорта не только достигли, но и превысили диапазон оптимальных значений. Однако по показателю «доля МС и МСМК к числу I разряда и КМС» спортивная гимнастика превышает диапазон оптимальных значений и занимает второе место среди рассматриваемых видов спорта, уступая лишь водному поло, что свидетельствует об эффективности системы спортивного отбора и спортивной подготовки в этом виде спорта. Обобщая результаты анализа, можно предложить включить в программу дальнейшего развития вида спорта «спортивная гимнастика» на Южном Урале комплекс мер, направленных на достижение оптимальных показателей соотношения выполнения разрядных нормативов.

В настоящее время в Челябинской области предпринимаются меры по дальнейшему развитию и популяризации спортивной гимнастики. В 2024 году проводилось заседание Общественного совета Министерства спорта Челябинской области с приглашением двукратной олимпийской чемпионки в упражнениях на брусьях и многократной чемпионки мира Светланы Хоркиной, где были рассмотрены вопросы и предложения о реализации планов по

развитию спортивной гимнастики в регионе. Постоянно организуются спортивно-массовые мероприятия с участием звёзд отечественной спортивной гимнастики. Так, в мае 2024 года на базе МБУ ДО «СШОР № 4 по спортивной гимнастике» г. Челябинска прошел мастер-класс для воспитанников спортшкол Челябинска, Магнитогорска и Озерска с участием четырёхкратного олимпийского чемпиона Алексея Немова, олимпийских чемпионов, победителей и призеров чемпионатов мира и Европы Елена Замолодчиковой, Лилии Ахаимовой, Дениса Аблязина, Елены Шевченко. Порядка 200 юных гимнастов в возрасте 8–15 лет получили возможность провести тренировку под руководством легендарных российских гимнастов, вдохновиться их достижениями и получить ценные советы и наставления.

В конце октября 2025 года особенно ярко и зрелищно в Челябинске прошел финал Всероссийского турнира «Юный гимнаст», приуроченный ко дню гимнастики. Столицу Южного Урала посетили титулованные гимнасты – олимпийская чемпионка в Токио Ангелина Мельникова и абсолютный победитель чемпионата и Кубка России Даниел Маринов. Именитые спортсмены вручили награды победителям турнира, а затем провели для ребят открытую тренировку.

Выводы. Несмотря на то, что спортивная гимнастика не входит в перечень наиболее популярных видов спорта на Южном Урале, что обусловлено повышением требований к модельным характеристикам гимнастов и ужесточению критериев спортивного отбора, она является базовым видом спорта в Челябинской области. По показателю «Доля МС и МСМК к числу I разряда и КМС» спортивная гимнастика превышает диапазон оптимальных значений распределения показателей соотношения выполнения разрядных нормативов в зависимости от группы видов спорта, что свидетельствует об эффективности системы спортивного отбора. В то же время необходимо предусмотреть пути достижения оптимальных показателей соотношения выполнения разрядных нормативов на всех этапах многолетней спортивной подготовки. В настоящее время в регионе предпринимаются меры по дальнейшему развитию и популяризации спортивной гимнастики. Потенциальная возможность увеличения численности детей, занимающихся спортивной гимнастикой, видится в организации спортивно-оздоровительных групп на базе дошкольных образовательных организаций.

Список литературы

1. Жигайлова, Л. В. Основные тенденции развития спортивных видов гимнастики / Л. В. Жигайлова, И. В. Тихонова, А. А. Никочалова [и др.] // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы X Всерос. науч.-практ. конф. – Нижневартовск : Нижневартовский гос. ун-т, 2021. – С. 80–83.

2. История массовой гимнастики в России и СССР [Электронный ресурс] // Европейский гимнастический центр. – URL : https://www.europegym.ru/articles/1.html (дата обращения: 03.11.2025).

3. Кудинова, В. А. Соотношение различного контингента спортсменов-разрядников как направление повышения качества подготовки спортивного резерва в регионе // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 8-4. – С. 966–969.

4. Массовый спорт и спорт высших достижений: сходства и отличия [Электронный ресурс] // REDЯРСК: продвигаем спорт. – URL : https://www.redyarsk.ru/categories/?sid=44 (дата обращения: 03.11.2025).

5. Оценка приоритетности развития видов спорта в Российской Федерации [Электронный ресурс] // Россия – спортивная держава. XI Международный спортивный форум. – URL : https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Oczenka_prioritetnosti_razvitiya_vidov_sporta_v_Rossijskoj_Federaczii_164d0f9b2e.pdf (дата обращения: 03.11.2025).

6. Статистическая информация [Электронный ресурс] // Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области. – URL : https://minsport.gov74.ru/minsport/activity/statistic.htm (дата обращения: 03.11.2025).

УДК:378.147

АКТУАЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГЕЙМИФИКАЦИИ КАК ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ганиев М.Р.
г. Казань, Россия
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
g4nieff.m@yandex.ru

Аннотация. В условиях цифровой трансформации образования возрастает потребность в новых подходах к повышению мотивации обучающихся. Одним из перспективных инструментов является геймификация – внедрение игровых элементов в неигровые процессы. Особенно актуальна эта технология для педагогов физической культуры, чья задача – формировать устойчивую потребность в здоровом образе жизни и регулярной физической активности. В статье рассматриваются сущность геймификации, факторы ее успешного использования и практические способы применения в урочной и внеурочной деятельности.

Ключевые слова: геймификация, физическое воспитание, мотивация учащихся, инновационные педагогические технологии, цифровая трансформация образования, здоровье сберегающие технологии.

UPDATING THE USE OF GAMIFICATION AS AN INNOVATIVE TECHNOLOGY FOR CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Ganiev M.R. Tregubova T.M.
Kazan, Russia
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Annotation. In the context of digital transformation of education, there is an increasing need for new approaches to raise the students' motivation. One of the promising tool is gamification, which involves incorporating game elements into the non-game processes. This technology is particularly relevant for physical education teachers, whose goal is to foster a strong desire for a healthy lifestyle and regular physical activity. This article explores the essence of gamification, factors of its successful implementation, and practical applications in both a classroom and extracurricular activities.
Keywords: gamification, physical education, student motivation, innovative pedagogical technologies, digital transformation of education, and health-saving technologies.

Введение. Геймификация (от англ. gamification) – это процесс интеграции игровых элементов (очков, уровней, достижений, соревнований, сюжетов, обратной связи) в немеханическую деятельность с целью повышения вовлечённости, мотивации и эффективности обучения [2, 3]. Важно подчеркнуть: геймификация – это не замена учебного процесса игрой, а использование игровых механик и динамики для усиления педагогического воздействия.

В контексте физического воспитания геймификация позволяет трансформировать стандартные упражнения, эстафеты и нормативы в увлекательные квесты, миссии или соревновательные сценарии, где каждый ученик может почувствовать себя героем, капитаном команды или «тренером будущего». Такой подход особенно эффективен в подростковом возрасте, когда снижается естественная мотивация к физической активности, а стремление к признанию и самореализации остаётся высоким [1, 4].

Цель исследования. Целью настоящего исследования явилось выявление факторов актуализации использования геймификации в образовательном процессе и представление способов ее внедрения в уроки физической культуры.

Условия, материалы и методы. Исследование проводилось путём анализа и синтеза научной литературы, посвящённой инновационной технологии - геймификации. Материалом исследования послужили научные статьи, опубликованные в отечественных и зарубежных журналах, учебных пособиях и нормативных документах, раскрывающие аспекты геймификации.

Методология исследования базировалась на использовании теоретических методов: анализ научной литературы, обобщение информации, сравнительный анализ различных трактовок готовности личности, компонентный анализ структуры готовности.

Результаты и обсуждение.

Эффективность геймификации обусловлена несколькими ключевыми психологическими и педагогическими факторами:

- Мотивация достижения – элементы прогресса (уровни, шкалы, «прокачка» навыков) создают ощущение роста и компетентности (теория самоопределения Эдварда Деси и Ричарда Райана).
- Социальное взаимодействие – командные задания, рейтинги, доски почёта развивают чувство принадлежности и здоровую конкуренцию.
- Мгновенная обратная связь – баллы, звуковые/визуальные сигналы успеха активируют дофаминовую систему вознаграждения, что усиливает повторное вовлечение.
- Снижение тревожности – игровая форма смягчает страх неудачи: ошибка в «миссии» – это часть сюжета, а не провал.
- Персонализация – возможность выбора треков («сила», «выносливость», «гибкость») поддерживает автономию учащегося.

Исследования показывают, что геймифицированные уроки физкультуры повышают частоту посещаемости, уровень физической активности в течение урока и даже домашнюю двигательную активность [5].

Существуют простые способы внедрения геймификации в уроки физической культуры.

Для начинающего педагога не требуется сложных цифровых платформ. Достаточно творчески пересмотреть структуру урока.

Дадим некоторые рекомендации, укажем приемы по организации уроков физической культуры с использованием геймификации.

- Система уровней и значков

Разделите учебный год на «сезоны» (осень – «Тренировочный лагерь», зима – «Зимний вызов», весна – «Олимпийский путь»). За выполнение нормативов, помощь в организации, проявление лидерства и тому подобных качеств – вручайте значки или отличительные знаки.

- Квест-формат урока

Превратите разминку, основную часть и заминку в этапы миссии:

«Команда агентов здоровья получает задание – пройти через «Зону лавы» (любая зона которую вы придумаете), обезвредить «вирус» (эстафета с передачей мяча), собрать «сокровища» (выполнение упражнений на мышцы пресса/спины)».

- Классный рейтинг

Ведите «доску рекордов личного прогресса»: не «кто пробежал быстрее всех», а «на сколько секунд улучшил свой результат». Это поощряет внутреннюю мотивацию и работу над собой.

- Ролевые задачи

Ученики по очереди становятся «тренером на 5 минут», «судьёй честной игры», «хронометристом», «аналитиком тактики». Это развивает ответственность и метапредметные компетенции.

Вывод. Таким образом, анализ специальной литературы и собственные исследования автора позволяют утверждать, что использование на уроках физической культуры игровых элементов, несомненно, способствует активизации вовлеченности обучающихся в образовательный процесс,

повышает их мотивацию к занятиям физической культурой и как следствие – к ведению здорового образа жизни.

Список литературы

1. Белкина, О. А. Цифровые технологии в физическом воспитании: от электронного дневника до игровых платформ / О. А. Белкина // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 2. – С. 112–119.
2. Петрова, Е. В. Геймификация в уроках физической культуры: опыт внедрения и педагогические эффекты / Е. В. Петрова, А. А. Смирнова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. – С. 33–38.
3. Сергеева, И. Л. Здоровьесберегающая направленность геймифицированных уроков физической культуры в школе / И. Л. Сергеева // Школьное образование. – 2024. – № 6. – С. 45–51.
4. Трегубова, Т. М. Формирование здорового образа жизни у младших школьников через внеурочную деятельность / Т. М. Трегубова, П. А. Дуленко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 28 января 2025 года. – Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2025. – С. 220-222.
5. Deterding, S. From Game Design Elements to Gamefulness: Defining “Gamification” / S. Deterding, D. Dixon, R. Khaled, L. Nacke // Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference. – 2011. – P. 9–15. – Режим доступа: https://dl.acm.org/doi/10.1145/2181037.2181040

УДК 37.037

ПРОГРАММА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ

Горбунова Т.В.
г. Санкт-Петербург, Россия
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
tvg.07@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема сохранения устойчивости студенческого коллектива в процессе обучения в высшем учебном заведении. Поиск путей для совершенствования методов формирования устойчивости студенческого коллектива на основе физкультурно-оздоровительных технологий в открытой среде с применением элементов тимбилдинга является целью исследования. Автором разработана рекреационно-оздоровительная

программа для студентов на 16 часов, основанная на проектном подходе. Для определения индекса групповой сплоченности применялся «Психометрический тест К.Э. Сишора», а для оценки психологического микроклимата студенческой группы использовалась методика В.М.Завьялова. Изучены средне групповые профили индекса групповой сплочённости и психологического микроклимата студенческого коллектива до и после применения программы рекреационно-оздоровительных занятий. Представлены результаты использования программы для улучшения психологического микроклимата и повышения групповой сплочённости студентов. Выявлены индекс сплоченности выше среднего уровня и высокая степень благоприятности психологического микроклимата после внедрения программы занятий. Положительный эффект применения программы позволяет дать рекомендации по интеграции данного подхода в учебно-воспитательный процесс учебных заведений и самостоятельную деятельность студентов.
Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, программа занятий, тимбилдинг, групповая сплочённость, психологический микроклимат, студенты.

RECREATIONAL AND HEALTH ACTIVITIES PROGRAM AS A TOOL FOR CREATING STABILITY IN A STUDENT GROUP

Gorbunova T. V.
St. Petersburg, Russia
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health

Abstract. The article discusses the problem of saving stability of the student group in the process of learning in higher educational institution. The purpose of the study is to find ways to improve methods for creating stability in a student group based on physical health-improving technologies in an open environment using teambuilding elements. The author has developed a recreational and health program for students for 16 hours based on project approach. C.E. Seashore psychometric test was used to determine the group cohesion index. V.M. Zavyalov technique was used for assessment of psychological microclimate of a student group. The average group profiles of the group cohesion index and the psychological microclimate of the student group have been studied before and after applying the recreational and health activities program. The results of the use of the program for improving psychological microclimate and for increasing group cohesion of students are presented. After the implementation of the training program the indices of the group cohesion were found to be above the average level, as well as high degree of the favorable psychological microclimate. Positive effect of applying the program makes it possible to give recommendations for integrating this approach into educational process of educational institutions and individual activities of students.
Keywords: physical health-improving technologies, training program, teambuilding, group cohesion, psychological microclimate, students.

В студенческие годы молодые люди сталкиваются со множеством стрессовых факторов, которые связаны с необходимостью адаптации к новой учебной среде, недооценке своих способностей, неуверенности в себе, росте социальной напряженности и личной ответственности. Для преодоления подобных негативных состояний на первый план выходит важность межличностных отношений в студенческом коллективе в процессе обучения. Способность совместно противостоять внешним трудностям, умение выстраивать комфортные взаимоотношения, оказывать эмоциональную поддержку друг другу, позволяет добиться снижения психоэмоционального и социального напряжения, а также устойчивости студенческого коллектива, что является основой его эффективного функционирования. Изучение сплочённости студенческих коллективов в возрастном аспекте показало, что наиболее сплоченной свою группу находят 18-летние студенты. С каждым годом процент респондентов, считающих, что их группа является сплоченной, уменьшается [2]. Тенденция к снижению сплочённости студенческой группы к последнему курсу обучения вызывает озабоченность, так как это переходит в проблему снижения численности контингента обучающихся в высшем учебном заведении. Исследователями постоянно предпринимаются попытки многостороннего изучения сплочённости студенческих коллективов, ставится вопрос «о необходимости разработки и реализации программы формирования коллективной сплоченности студентов-первокурсников в ВУЗе, т.к. низкий уровень коллективной сплоченности неблагоприятно влияет на профессиональное и личностное развитие каждого отдельного члена коллектива» [1,с.11]. Учёными установлено также, что адекватный уровень систематической физической активности повышает стрессоустойчивость личности и является способом стрессопрофилактики [4]. Исследования показали, что проведение регулярных фитнес - прогулок на основе оздоровительной ходьбы у студенток, позволяет положительно влиять на физическое состояние девушек 19-20 лет , и повысить уровень готовности к ведению здорового образа жизни студентками до состояния «позитивный тип» [3]. Необходимо отметить, что методы формирования устойчивости студенческого коллектива на основе применения актуальных средств рекреационно-оздоровительной направленности, недостаточно изучены, что позволило нам сформулировать цель нашего исследования. Цель исследования - поиск путей повышения устойчивости студенческой группы на основе интегрирования элементов «командопостроения» (далее тимбилдинга) в программу рекреационно-оздоровительных занятий. Объектом исследования является формирование устойчивости студенческого коллектива в процессе учебно-воспитательной работы. Предмет исследования - программа рекреационно-оздоровительных занятий с элементами тимбилдинга для формирования групповой сплочённости и улучшения микроклимата группы**.** Гипотеза исследования заключается в том, что внедрение элементов тимбилдинга в программу рекреационно-оздоровительных занятий на основе физкультурно-оздоровительных технологий в открытой среде позволит повысить устойчивость студенческой группы, которая выражается в улучшении групповой сплочённости и психологического микроклимата .

Исследование проходило в течение 4 месяцев 2025 года рамках учебно-воспитательной работы со студентами 1 и 2 курса. Для определения устойчивости студенческой группы использовалась психометрическая методика К.Э. Сишора определения групповой сплочённости. Методика В.М. Завьялова применялась для оценки психологического микроклимата студенческой группы [5]. Анкетный опрос был составлен для определения предпочтений и оценки удовлетворённости программой студентами. Нами была разработана программа оздоровительно- рекреационных занятий на 16 часов, включающая физкультурно-оздоровительные технологии в открытой среде с элементами тимбилдинга. В программу вошли следующие физкультурно-оздоровительные технологии: танцевальные флешмоб-зарядки, тренировки на уличных тренажёрах, прогулки по экологическим тропам, занятия по освоению игры диск-гольф на загородной трассе. Занятия проводились с регулярностью 2 раза в месяц по 2 часа. Данная программа реализовывалась, с одной стороны, как поддерживающая учебную дисциплину, а с другой стороны, как элемент воспитательной работы. Элементы тимбилдинга для каждой технологии включали в себя различные организационные формы, такие как командная работа и работа в мини-группах. Для проведения танцевальных флешмобов применялся проектный метод создания проблемной ситуации. Проект включал командную работу по проектированию содержания музыкальной зарядки с учётом интересов всех участников, активацию информационно-коммуникативного взаимодействия, умение принимать общие решения и достигать совместного результата. Для реализации проекта тренировки на уличных тренажёрах мини- группа студентов осуществляла поиск локации, разработку содержания и проведение совместного занятия. Организация взаимодействия между студентами для прохождении экологической тропы заключалась в выработке совместных решений при выборе категории трассы (городской, загородной), определении скорости передвижения по маршруту, количестве остановок. При проведении занятий по освоению диск-гольфа, как нового вида игровой рекреации с элементами соревнования, решались задачи по формированию доверия и поддержки, взаимоуважения, умению добиваться целей .

Результаты. При изучении исходного индекса групповой сплочённости по окончании 1 курса обучения было выявлено, что средне-групповой балл составил 16,75, что соответствует критерию «выше среднего». Хотя ответы студентов на вопрос о принадлежности к группе показали, что остаться в группе в конце 1 курса, хотели бы только 75%. После проведении рекреационно-оздоровительной программы средне-групповой индекс составил 17,8 балла, наблюдается прирост 5,9%. А продолжить обучение в данной группе хотели бы уже 85% студентов. Чувствуют себя членами коллектива 80% учащихся. Значительные улучшения наблюдаются в отношении к учёбе. Если на первом курсе 50% студентов считали, что в их группе отношение к учёбе лучше, чем в большинстве коллективов, то на втором курсе так думают уже 85,7 % ребят. Оценка психологического микроклимата студенческой группы в начале исследования показала, что среднегрупповой показатель составил 47,9 балла, что соответствует средневысокой степени благоприятности. Применение

серии рекреационно-оздоровительных занятий с элементами тимбилдинга улучшили микроклимат в группе на 5,5% за три месяца, что соответствует 50,7 баллам и говорит о «высокой» степени благоприятности психологического микроклимата. Анкетный опрос, проведённый в конце исследования позволил определить предпочтения и выявить интересы студентов. На вопрос «Какое из мероприятий по сплочению коллектива Вам больше всего понравилась» 46 % выбрали танцевальный флешмоб, прогулки по экологическим тропам назвали 38% студентов, по 8% студентов считают, что занятия диск-гольфом в парковой загородной зоне и уличными тренажёрами в городской среде помогли сплочению коллектива. Представляет интерес выбор студентами форм занятий для включения в свою повседневную жизнь. 42% студентов планируют применять танцевальные флешмобы, 28% выбрали уличные тренажёры на гордских площадках, 21 % готовы включить прогулки по экологическим тропам и диск - гольф в самостоятельные занятия.

Применение программы рекреационно-оздоровительных занятий позволило положительно воздействовать на формирование устойчивости студенческой группы. Сочетание превышающего средние значения индекса сплоченности и высокой степени благоприятности психологического микроклимата свидетельствует о сформировавшихся позитивных межличностных отношениях, высокой степени доверия и взаимной поддержки внутри студенческой группы. Это указывает на эффективное функционирование коллектива и благоприятные условия для учебной и социальной деятельности.

Список литературы

1. Авдеенко, А.С. Исследование коллективной сплоченности студентов-первокурсников в вузе/ А.С.Авдеенко // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области.- 2017.- №1 (16). -С.8-11.

2. Бочкарева, А.Б. Формирование сплоченной студенческой группы: условия и факторы/А.Б.Бочкарёва // Мониторинг общественного мнения:экономические и социальные перемены. -2014.- №5 (123).-С.200-209.

3. Горбунова, Т.В. Повышение готовности к ведению здорового образа жизни студенток средствами оздоровительной ходьбы/ Т.В. Горбунова //Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург. - СПб, ФГБУ СПбНИИФК. -2022.- С. 212-215.

4. Киреева, З.А. Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости личности и уровня физической активности/ З.А. Киреева // Вестник Курганского государственного университета. - 2015. - №2 (36). - С. 55-57.

5. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. - М., Издательство Института Психотерапии - 2005.- 490с.

УДК:796.5

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ВЫБОРУ РАЗНЫХ ФОРМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Григорьева Е. Т., Кутепова О. Е.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
kutepova-olga@mail.ru

Аннотация. Статья рассматривает механизмы выбора людьми конкретного вида спортивно-оздоровительного туризма, учитывая разнообразные внутренние и внешние факторы. Исследуются физиологические, психологические, социальные и практические мотивы, влияющие на принятие решения о форме активного отдыха. В статье проведен опрос и результаты показывают, что значительная часть участников занимается спортивно-оздоровительным туризмом регулярно, стремясь снять стресс и поддержать здоровье. Статья подчеркивает важность учета индивидуального подхода к организации активного отдыха для максимального удовлетворения потребностей современного человека.
Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, мотивация, активный отдых, туризм, виды спортивно-оздоровительного туризма.

RESEARCH ON MOTIVATION TO CHOOSE DIFFERENT FORMS OF SPORTS AND HEALTH TOURISM

Grigorieva E. T., Kutepova O. E.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture
kutepova-olga@mail.ru

Annotation. The article examines the mechanisms of people's choice of a specific type of sports and recreation tourism, taking into account various internal and external factors. It explores the physiological, psychological, social, and practical motivations that influence the decision to engage in active recreation. The article presents the results of a survey, which show that a significant portion of participants engage in sports and recreation tourism regularly to relieve stress and maintain their health. The article emphasizes the importance of considering an individual approach to organizing active recreation to meet the needs of modern individuals.
Keywords: sports and recreation tourism, motivation, outdoor activities, tourism, types of sports and recreation tourism.

Туризм давно перестал быть просто способом сменить обстановку, на сегодняшний день это сложное социально-психологическое явление, один из основных инструментов рекреации и саморазвития. Выбор конкретного вида отдыха – будь то поездка на пляж, горнолыжный курорт или гастрономический

тур – не случаен. За ним стоит комплекс мотивов, потребностей и внешних факторов, которые формируют наши туристские предпочтения. Понимание этих механизмов позволяет не только туристским компаниям предлагать более релевантные услуги, но и самим путешественникам осознанно подходить к планированию отдыха, чтобы получить именно тот опыт, который они ищут.

Современный ритм жизни, насыщен стрессами и малоподвижностью, порождает растущую потребность в активном отдыхе. Спортивно-оздоровительный туризм (СОТ) стал ответом на эту проблему, предложив уникальный синтез физической активности, взаимодействия с природой и рекреации. Однако разнообразие его видов – от пешеходного туризма до рафтинга – ставит перед человеком вопрос выбора. Почему один выбирает уединенную прогулку по лесу, а другой – экстремальный спуск по горной реке? Мотивация выбора конкретного вида СОТ является комплексным феноменом, находящимся на стыке физиологии, психологии и социальных факторов. Понимание этих мотивов позволяет не только лучше осознать свои потребности, но и эффективнее планировать отдых, обеспечивающий максимальное удовлетворение и пользу для здоровья.

Спортивно-оздоровительный туризм – это деятельность, основанная на использовании физических упражнений, природных ресурсов и туристских технологий для укрепления здоровья, физического развития и получения рекреационных впечатлений. Его ключевая особенность – обязательное наличие физической нагрузки, дозированной или экстремальной [3].

К основным видам СОТ относятся:

– пешеходный туризм (трекинг, хайкинг): передвижение по маршруту пешком,

– велосипедный туризм: путешествия на велосипеде,

– водный туризм: сплавы на байдарках, плотах, каяках (рафтинг),

– горный туризм и альпинизм: восхождения и походы в горах,

– лыжный туризм: походы и катание на лыжах,

– спелеотуризм: посещение и изучение пещер,

– комбинированные виды: сочетающие элементы нескольких типов активности [2].

Мотивацию выбора можно структурировать по нескольким группам факторов:

1. Физиологические и оздоровительные мотивы:

1.1 укрепление здоровья: улучшение работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата;

1.2 повышение физической выносливости и тонуса: желание чувствовать себя сильнее, энергичнее;

1.3 реабилитация: восстановление после болезни или травм в щадящем природном режиме (например, скандинавская ходьба);

1.4 контроль веса: физическая активность как способ поддержания формы [1];

2. Психологические мотивы:

2.1 снятие стресса и психологическая разгрузка: монотонные циклические нагрузки (ходьба, бег, гребля) являются мощным антистрессовым

инструментом. Выбор вида часто зависит от нужной степени разгрузки: кому-то достаточно спокойного хайкинга, другому необходим выброс адреналина в рафтинге;

2.2 самореализация и вызов себе: преодоление трудностей маршрута, покорение вершины, прохождение сложного порога дают ощущение достижения, повышают самооценку. Это ключевой момент для альпинизма, экстремальных видов спорта;

2.3 любознательность и познавательная активность: желание увидеть новые ландшафты, недоступные обычным туристам (например, смотровая площадка после затяжного подъема). Особенно характерно для спелеотуризма и горных походов;

2.4 эстетическое наслаждение: получение удовольствия т красивых пейзажей, чувства единения с природой [5];

3. Социальные мотивы:

3.1 общение и укрепление социальных связей: совместное преодоление трудностей сплачивает коллектив. Многие выбирают групповые виды СОТ (походы, сплавы) специально для общения с единомышленниками или укрепление отношений в семье, с друзьями;

3.2 статус и престиж: участие в сложных и экзотических видах туризма (например, экспедиции) может быть способом повышения социального статуса в определенной группе;

3.3 командный дух: для некоторых важно чувство принадлежности к команде, взаимопомощи, что характерно для рафтинга и альпинизма [4];

4. Практические и ресурсные факторы:

4.1 уровень физической подготовленности: главный ограничивающий фактор. Человек инстинктивно выбирает вид активности, соответствующий его силам и навыкам;

4.2 материальные возможности: стоимость экипировки и тура. Велотур требует велосипеда, альпинизм – специального снаряжения, что существенно влияет на выбор;

4.3 доступность: наличие подходящих природных ресурсов неподалеку (лесов, гор, рек) и инфраструктуры;

4.4 время года: выбор часто диктуется сезоном: лыжи – зимой, туризм – летом [1].

Мотивы редко выступают в чистом виде, обычно они комбинируются, формируя предпочтения. Выбор пешеходного туризма часто мотивирован психологической разрядкой, желанием уединения с природой, доступностью и минимальными затратами. Выбор рафтинга может определиться потребностью в адреналине, острых ощущениях (вызов себе) и командным взаимодействием. Выбор велосипедного тура часто сочетает оздоровительные цели (кардионагрузка) с познавательными (осмотр достопримечательностей по маршруту). Выбор горного туризма – это классический пример мотива самореализации и эстетического наслаждения от видов.

В рамках нашего исследования мы провели опрос 50 респондентов в возрасте от 18 до 45 лет для выявления мотивации к занятию спортивно-оздоровительным туризмом.

На вопрос «Как часто вы занимаетесь спортивно-оздоровительным туризмом?» 45% ответили, что занимаются регулярно (несколько раз в месяц), 25% – сезонно.

На следующий вопрос «Какой вид спортивно-оздоровительного туризма вы предпочитаете?» большинство ответило, что их привлекает пешеходный туризм.

На вопрос об основных целях такого отдыха 56% респондентов на первое место поставили «снять стресс, психологически разгрузиться», а 34% выбрали «укрепить здоровье». Наибольшее количество опрощённых на последнее место поставили желание испытать себя и добиться цели.

На вопрос «Что главным образом влияет на ваш выбор конкретного вида активности?» наибольшее количество респондентов выбрали доступность местности и маршрута (43%) и финансовые затраты (40%).

По результатам пятого вопроса 56% предпочитают путешествовать в одиночку и 41% в компании семьи.

Максимальной значимостью, которую получают наши респонденты, была выбрана эмоциональная разрядка и расширение кругозора. 32% опрощенный выбрали укрепление здоровья, в качестве максимальной значимости.

На вопрос «Что вас останавливает от более частых занятий спортивным туризмом?» 48% выбрали нехватку времени, а 34% недостаток информации о маршрутах.

Выбор вида спортивно-оздоровительного туризма – это осознанный или интуитивный процесс, в ходе которого человек ищет оптимальный способ удовлетворить свои глубинные потребности: не просто быть активным, но и получить конкретный физический, психологический и социальный эффект. Осознание своих ведущих мотивов – будь то жажда адреналина, поиск умиротворения или желание укрепить отношения – является ключом к правильному выбору. Такой подход превращает активный отдых от простого времяпрепровождения в мощный инструмент для улучшения качества жизни, здоровья и общего благополучия. Индустрия туризма, в свою очередь, должна предлагать все более дифференцированные и персонализированные продукты, учитывающие этот сложный спектр человеческих мотиваций.

Список литературы

1. Ашкотов, А. М. Мотивационные основы выбора видов туристской деятельности / А. М. Ашкотов, С. А. Хараев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №5. – С. 102–104.

2. Ильина, Е. Н. Основы туристской деятельности / Е. Н. Ильина. – Москва: Советский спорт, 2019. – 320 с.

3. Маслов, А. Г. Спортивный туризм: учебное пособие / А. Г. Маслов, Т. В. Константиновна. – Москва: Спорт, 2021. – 192 с.

4. Хараев, С. А. Психолого-педагогические аспекты мотивации занятий спортивным туризмом / С. А. Хараев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т.16, №1. – С. 112–119.

5. Черных, Н. Б. Искусство путешествовать: психология и социология туризма / Н. Б. Черных. – Санкт-Петербург. – 2020. – 224 с.

УДК796.413+378

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

Даниленко Т.А.
г. Челябинск, Россия
Уральского государственного университета физической культуры «УралГУФК»
dta69@mail.ru
Даниленко С.А.
г. Челябинск, Россия
МБУ СШОР №4 по спортивной гимнастике г. Челябинска

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития спортивно-массовой работы в вузе, через популяризацию студенческого спорта, на примере, Всероссийских соревнований среди студентов по спортивной гимнастике 2025 года. На этих соревнованиях были представлены программы «Мастер» и «Любители» для студентов с различным уровнем гимнастической подготовки. Отмечено, что программа «Любители» является доступной для многих участников соревнований, а программа «Мастер» разработана только для действующих гимнастов. Четкая организация соревнований по спортивной гимнастике, способствует положительной тенденции спортивно-массовой работы студенческого спорта в России.

Ключевые слова. Всероссийские соревнования, студенческий спорт, спортивная гимнастика, спортивно-массовая работа.

STUDENT SPORTS AS AN IMPORTANT ASPECT OF SPORTS AND RECREATION

Danilenko T.A.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture "UralGUFK"
Danilenko S.A.
MBU SSHOR No. 4 in gymnastics
Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article discusses the development of sports and mass activities at the university through the popularization of student sports, using the example of the 2025 All-Russian Student Gymnastics Competition. These competitions featured the Master and Amateur programs for students with different levels of gymnastics training. t is noted that the "Amateurs" program is available to many competition participants, while the "Masters" program is designed only for active gymnasts. The

clear organization of artistic gymnastics competitions contributes to the positive trend of mass sports activities in student sports in Russia.

Keywords. All-Russian competitions, student sports, gymnastics, sports and mass work.

Актуальность. В настоящее время в Российской Федерации отмечается высокий уровень заинтересованности вопросами формирования спортивно-массовой работы в молодежной среде и развития студенческого спорта со стороны физкультурного и спортивного профессионального сообщества. Студенческий спорт развивается как часть спортивно-массовой работы, включающая систему всероссийских, региональных, городских и локальных (на уровне образовательных организаций) массовых физкультурных и спортивных мероприятий. Литературные источники отмечают, что спортивно-массовая работа в вузе создает возможность личностно-ориентированного пространства для студентов, формирует ценности физической культуры и спорта, при этом молодежь получает огромный опыт спортивных мероприятий [1; 3; 4, с. 4229-4235]. Студенческий спорт рассматривается, как часть спорта высших достижений, включающая отбор и подготовку спортивного резерва из числа студентов для участия на всемирных зимних и летних универсиадах, а также других спортивных мероприятиях Международной федерации студенческого спорта (FISU). Правовые основы развития студенческого спорта в Российской Федерации регулируются Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". По мнению авторов Н.А. Павлюковой, Н.О. Смирновой возрастает роль системы студенческого спорта со спортивными федерациями, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. Показано, что активно стали развиваться студенческие соревнования, в том числе и по спортивной гимнастике. Это свидетельствуют о развитии студенческого спорта, о значимости занятий спортивной гимнастикой в системе профессионального и высшего образования [2, с. 128-132; 5]. Программа соревнований ежегодно меняется, добавляются новые правила и тем самым делают соревнования разнообразными, доступными и увлекательными, зрелищными. Так например, во Всероссийских соревнованиях среди студентов вузов по спортивной гимнастике 2025 года были внесены важные дополнения для участников. Нововведения по программе «Любители» включены три любительских разряда для юношей и девушек, в каждом разряде представлены гимнастические элементы по сложности выполнения. Одновременно для популяризации студенческих соревнований демонстрировали свое мастерство звёзды российской спортивной гимнастики, члены сборной России, победители этапов Кубка мира и Европы, а также национальных турниров, которые выступали по программе «Мастер». Их участие в соревнованиях является источником вдохновения для спортсменов как любителей, так и профессионалов. В связи с этим, Всероссийские студенческие соревнования по спортивной гимнастике представили программы: «Любители» и «Мастер».

Цель исследования. Показать Всероссийские студенческие соревнования по спортивной гимнастике, как важный аспект спортивно-массовой работы в вузах.

Организация и методы исследования. Анализ документов Всероссийских соревнований среди студентов по спортивной гимнастике отмечает хорошую физическую подготовку студентов и четкую организацию спортивно-массовой работы. В положении о Всероссийских соревнованиях среди студентов по спортивной гимнастике указано, что соревнования проводятся в рамках реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» в целях развития спортивной гимнастики в Российской Федерации. Основными задачами проведения соревнований являются: популяризация спортивной гимнастики в Российской Федерации; расширение спортивных связей и спортивно-массовой работы в вузах. Соревнования проводились среди юниоров и юниорок в возрастной категории 17-25 лет по двум направлениям «Мастер» и «Любители», студенты очной формы обучения образовательных организаций высшего образования. Во Всероссийских соревнованиях в период 11-15 мая 2025 года участвовали 15 команд учебных заведений из 12 субъектов Российской Федерации. К участию в соревнованиях по программе «Мастер» допускались спортсмены, имеющие действующий спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «Мастер спорта» по спортивной гимнастике. К участию в соревнованиях по программе любительских разрядов «Любители» допускались спортсмены, не имеющие действующего спортивного разряда или спортсмены из других видов спорта, а также спортсмены, имеющие спортивный разряд не выше III спортивного разряда по спортивной гимнастике. Необходимо отметить, что специально разработанные программы соревнований «Любители» для девушек и юношей в положении обозначались, как любительские разряды (III р., II р., I р.). Таким образом, приобщая молодежь к студенческому спорту, способствует развитию спортивно-массовой работы в вузах. Победители и призеры соревнований «Любители» и «Мастер» награждались медалями и дипломами Федерации гимнастики России. Результаты в личном и командном зачете определялись в финале в зависимости от набранной суммы баллов. Для анализа Всероссийских соревнований среди студентов по спортивной гимнастике было проведено анкетирование участников, результаты представлены в таблице 1.

Результаты исследования и их обсуждение. Участники студенческих соревнований отметили, что только 40% занимаются спортивной гимнастикой, а 60% студентов занимаются другими видами спорта. Большинство участников отметили, что программа «Любители» по спортивной гимнастике является доступной и полезной для развития физической подготовки. Все респонденты ответили, что получили новый спортивный опыт, что эти соревнования способствуют профессиональному росту в сфере физической культуры и спорта и хотели бы, чтоб студенческие соревнования развивались и давали новые направления. Респонденты отметили, что студенческий спорт является важным фактором развития спортивно-массовой работы в вузах.

Таблица 1 – Результаты опроса участников Всероссийских студенческих соревнований по спортивной гимнастике

Вопросы	Количество респондентов (n=40)	
	Ответы %	
	да	нет
1. Вы участник Всероссийских студенческих соревнований по спортивной гимнастике?	100	0
2. У вас есть разряд по спортивной гимнастике?	40	60
3. При участии в студенческих соревнованиях приобретаете ли Вы новый спортивный опыт?	100	0
4.Важно ли развивать студенческие соревнования?	100	0
5. Участие в студенческих соревнованиях по спортивной гимнастике способствует профессиональному росту в сфере в физической культуры и спорта?	100	0
6. Вы занимаетесь другим видом спорта?	60	40
7. Доступна ли Вам «Любительская» программа по спортивной гимнастике?	90	10
8.Программа спортивной гимнастики способствует развитию физической подготовки?	100	0
9. Хотели бы Вы, чтоб Всероссийские студенческие соревнования по спортивной гимнастике развивались и давали новые направления?	100	0
10.Студенческий спорт, является важным фактором развития спортивно-массовой работы вуза?	100	0

Выводы. Всероссийские студенческие соревнования по спортивной гимнастике являются массовыми, доступными. Программа соревнований ежегодно меняется, добавляются новые правила, соревнования становятся разнообразными и увлекательными. Организаторы разработали программу «Любители» по спортивной гимнастике, что дало возможность многим студентам, занимавшиеся другими видами спорта, участвовать в соревнованиях по спортивной гимнастике. Разработанные новые направления в студенческих соревнованиях в программах: «Мастер», «Любители» оцениваются положительно, участники соревнований выступали на всех гимнастических снарядах (юноши на шести снарядах, девушки на четырех). Соревнования проводились в рамках реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» в целях развития спортивной гимнастики в Российской Федерации. Четкая организация соревнований по спортивной гимнастике, способствует положительной тенденции спортивно-массовой работы студенческого спорта в России.

Список литературы

1.Закарян, Г.З. Оптимизация работы спортивного клуба в вузе / Г.З. Закарян, А.И. Мацко, Н.А. Балакирева, А.А. Мацко // Перспективы науки. – 2022. – №5 (152). – С. 192-194.

2.Павлюкова, Н.А. Средства гимнастики в профессиональной физической подготовке // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 18 мая 2018 года, г. Саратов. – Саратов : Изд-во «Саратовский источник», 2018. – 351с.

3.Семенов, С.А. Факторы, определяющие необходимость повышения эффективности проведения спортивной работы со студентами / С.А. Семенов, О.Н. Галлямова, В.В. Перепелкин // Ученные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №4 (206). – С. 377-380.

4.Симоненков, В.С. Спортивная работа в вузе // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всероссийской научно-методической конференции, Оренбург, 01-03 февраля 2017 года / Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 4250с.

5.Смирнова, Н. О. Влияние спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на профессиональное становление студентов вуза / Н. О. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 416-419.

УДК: 796.034.2.

РОЛЬ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Димитров И.Л., Садыкова А.И.
рп. Малаховка, Россия
Московская государственная академия физической культуры
alinka03sad@mail.ru

Аннотация. В статье исследуется актуальный вопрос значимости государственной поддержки в развитии отрасли физической культуры и спорта (ФКиС) как одного из магистральных направлений политики государственных органов Российской Федерации. Статья объясняет необходимость дальнейшей популяризации массового спорта для разрешения социально-значимых и стратегических вопросов о здоровой нации и непобедимой стране. Исследование проводилось посредством анализа и синтеза собранных и изученных материалов по нормативно-правовым документам, государственным программам, законодательным нововведениям и официальным статистическим данным из интернет-ресурса и литературных источников. На основе SWOT-анализа и PEST-анализа были выявлены недостаточные меры и пути решения по достижению поставленной цели в процессе развития массового спорта в

России. Цель статьи заключалась в разработке практических рекомендаций для повышения имиджа спорта в массовом сознании граждан. Предметом работы являлась отрасль физической культуры и спорта. Изучение выбранной тематики и полученные результаты исследования позволили сделать выводы о том, что колоссальный объем вложенных государством средств, разработанных программ, грамотного менеджмента играют определяющую роль по выполнению поставленных задач в этой области при условии усовершенствования этих программ. Что в данной сфере государство выполняет руководящую и определяющую функцию, объясняя зависимость состояния отрасли физической культуры и спорта от государственной власти в реализации политических целей и задач. Материалы и рекомендации могут быть использованы в качестве дополнения в решении поставленных перед специалистами отрасли задач.
Ключевые слова: массовый спорт, Российская Федерация, государственные задачи, стратегия развития.

THE ROLE OF STATE SUPPORT IN THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Dimitrov I.L., Sadykova A.I. Malakhovka, Russia
Moscow State Academy of Physical Culture
alinka03sad@mail.ru

Annotation. The article explores the current issue of the importance of state support in the development of the physical culture and sports (PC&S) industry as one of the main areas of policy for the state bodies of the Russian Federation. The article explains the need for further promotion of mass sports in order to address socially significant and strategic issues related to a healthy nation and an invincible country. The study was conducted through the analysis and synthesis of collected and studied materials on regulatory documents, state programs, legislative innovations, and official statistical data from online resources and literary sources. Based on SWOT and PEST analysis, insufficient measures and solutions were identified to achieve the goal of developing mass sports in Russia. The purpose of the article was to develop practical recommendations for improving the image of sports in the mass consciousness of citizens. The subject of the study was the field of physical culture. The study of the selected topic and the results of the research have led to the conclusion that the enormous amount of funds invested by the government, the developed programs, and competent management play a crucial role in achieving the goals set in this area, provided that these programs are improved. In this area, the state performs a leading and defining function, explaining the dependence of the physical culture and sports industry on the state authorities in the implementation of political goals and objectives. The materials and recommendations can be used as an addition to solving the tasks assigned to the industry specialists. The materials and recommendations can be used as an addition to the tasks faced by industry professionals.

Keywords: mass sports, Russian Federation, state objectives, development strategy.

Введение. Россия известна всему миру как спортивная держава, богатая спортивными традициями, крупными чемпионатами, выдающимися тренерами и титулованными спортсменами, подготовленными материально-техническими базами и достойным спортивным менеджментом. Мировая практика показывает, что массовый спорт способствует комплексному решению социально-значимых и стратегических государственных задач. Это путь к здоровью и успеху нации, к экономическому процветанию страны, патриотическому воспитанию подрастающего поколения. Именно поэтому государство заинтересовано в продвижении и развитии массового спорта. Разработаны и реализуются Федеральные проекты для различных слоев населения, направленные на цель- к 2030 году вовлечение от 70% россиян в регулярные занятия физической культурой и спортом [1]. Развитие спорта в России зафиксировано в Федеральных проектах: «Спорт-норма жизни» [2], «Бизнес- спринт» [3], «Комплексная государственная программа развития физической культуры и спорта» [4].

Массовый спорт-часть спорта, направленная на физическое развитие граждан посредством проведения организованных и самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях [5].

Цель исследования: на основе анализа существующих мер государственной поддержки массового спорта разработать предложения, способствующие дальнейшему развитию массового спорта.

Условия, материалы и методы исследования. Исследование проходило в несколько этапов. Первый включал в себя изучение законодательной базы, литературных источников и подборку официальной статистики в отрасли физической культуры и спорта. Следующим шагом написания статьи стала выборка SWOT и PEST анализа как инструментов менеджмента для оценки текущего состояния и дальнейшего развития массового спорта. По итогам полученных результатов была раскрыта роль государства в продвижении массового спорта, и разработаны предложения для оптимизации текущих процессов.

Государственная политика по вовлечению к массовому спорту начинается с развития детско-юношеского спорта согласно распоряжению Правительства РФ до 2030 года от 28 декабря 2021 года №3894-р. с изменениями на 22 октября 2024 года [6]. До 2016 года в законодательстве Российской Федерации не было понятия «детско-юношеский спорт», что сдерживало его развитие. Физическая культура входит в программу обучения общеобразовательных организаций, а также дополнительно проводится различного рода спортивная работа после уроков. Государство понимает, что к спортивной активности необходимо приобщать максимальное количество школьников. Это не только залог приобщения к физическим занятиям на дальнейшие годы, но и ограждение от чрезмерных увлечений электронными устройствами, социальными сетями и негативных воздействий улицы. Ведется

большая работа со школьниками по вовлечению к участию в крупных спортивно-массовых мероприятиях по государственной программе «Лыжня России», «Кожаный мяч», «День физкультурника» и других.

С 2014 года возродился Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), за сдачу которого участнику начисляются баллы, а затем выдается удостоверение и бронзовый, серебряный или золотой значок. При поступлении в высшее учебное заведение за удостоверение ГТО зачисляют дополнительные баллы.

Правительство усиливает кадровую базу, проводит курсы по повышению квалификации и переподготовки тренеров. Так, в школьную систему образования внедряются фиджитал спорт, спартакиады молодежи допризывного возраста, изучение и применение дронов в различных сферах… Системное изложение детско-юношеского спорта как с теоретическими, так и с методическими рекомендациями для проведения систематических занятий с детьми физической культурой и спортом подробно представлено в работах Виктора Григорьевича Никитушкина «Теория и методика детско-юношеского спорта» [7].

Несмотря на финансовые трудности и изменившиеся объективные условия, в стране продолжают уделять должное внимание развитию массового спорта. По недавнему указанию Владимира Владимировича Путина разрабатывается государственная программа по физической культуре и спорту до 2036года с выделением бюджетных средств, что демонстрирует серьезность в реализации масштабных планов, рассчитанных и на детей, и на взрослых [8]. Для подтверждения положительной динамики развития отрасли физической культуры и спорта обратимся к таблице 1.

Таблица 1 Динамика развития отрасли ФКиС за последние 5 лет

Год	Кол-во занимающихся (млн.чел.)	% занимающихся	Государственные вложения (млрд.руб.)
2020	59	45,4	700
2021	65,2	49,4	476
2022	69,9	53	665
2023	75,7	56,8	844,36
2024	80,5	60,3	781,3
2025	-	61	На 15июля приходится около 700

Другим фактором, влияющим на развитие массового спорта и повышение заинтересованности граждан к сфере физической культуры и спорта является проведение значимых спортивных событий от массовых забегов и фестивалей до крупных мировых мероприятий как Спортивные игры стран БРИКС, Восьмые Международные спортивные игры «Дети Азии» и первые «Игры Будущего». Для организации и проведения спортивных мероприятий требуется огромная поддержка государства в том числе и в строительстве спортивных

сооружений. На рисунке 2 показано количественное увеличение спортивных объектов на территории России с 2020 по 2024 годы.

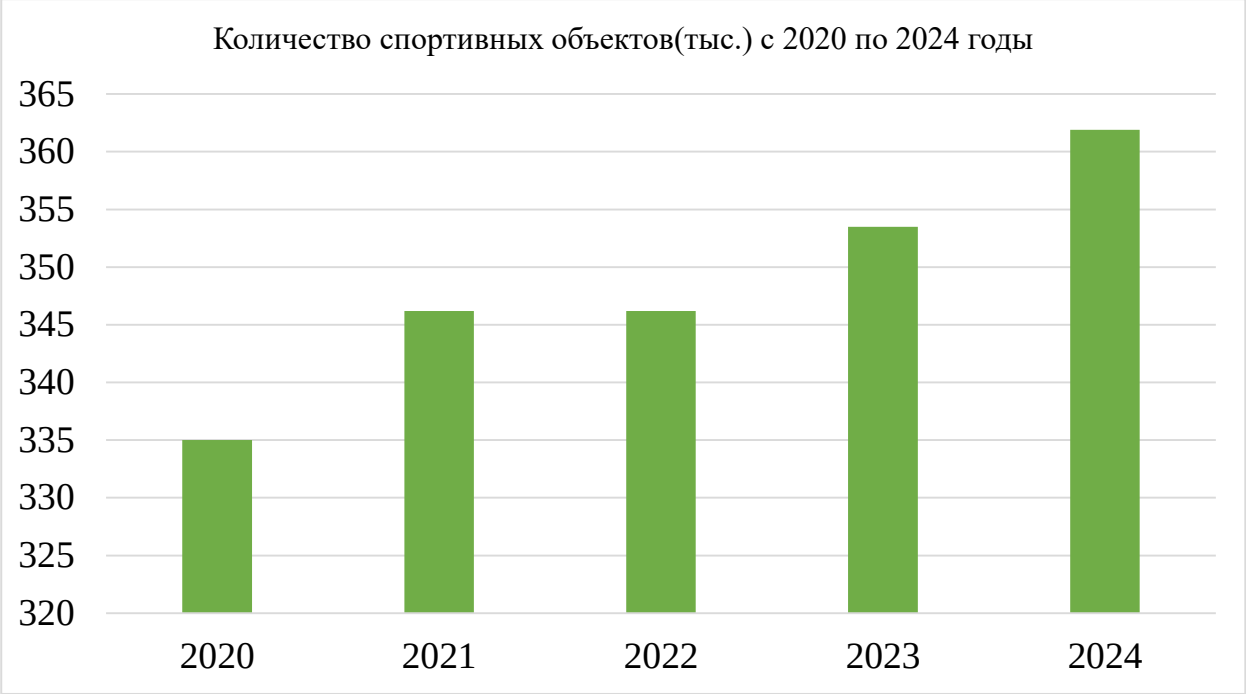


Рисунок 1- Динамика построения спортивных сооружений за последние 5 лет

Результаты и обсуждения. Говоря о пользе массового спорта, отметим ряд следующих задач, которые решаются посредством его популяризации:

1. Достижение физического совершенства
2. Снятие эмоциональной усталости, негативных эмоций
3. Помощь в воспитании здорового поколения
4. Помощь в решении задач патриотического воспитания
5. Отвлечение от времяпрепровождения в телефонах, социальных сетях и электронных устройствах
6. Способствование активной предпринимательской деятельности за счет производства и торговли спортивными и сопутствующими товарами
7. Влияние на строительную отрасль с помощью ремонта и строительства спортивных сооружений

Ниже на рисунке 2 представлен SWOT-анализ, позволяющий увидеть не только положительные моменты, но и отрицательные с угрозами и возможностями в развитии спорта для всех.

В таблице 2 расписан PEST-анализ, объясняющий текущие процессы и ситуации в политической, экономической, социально-культурной и технологической сферах.



Рисунок 2 SWOT-анализ развития массового спорта

Таблица 2 PEST-анализ массового спорта

Факторы	Положительные	Отрицательные
Политические (Political)	-Разработанные национальные проекты -драйверы целевого финансирования и политической волны высокого уровня. -Создание долгосрочных ориентиров для всех уровней власти. -Поддержка на региональном уровне в получении федеральных субсидий на строительство спорт.объектов. -Курс на здоровый образ жизни- элемент укрепления здоровья и патриотического воспитания населения.	-Изменение бюджетных приоритетов. В условиях роста расходов на оборону и безопасности может произойти неправильное распределение финансирования. -Политическая изоляция и ограничения на участие в спортивных проектах могут снижать мотивацию нации к занятиям спортом. -Бюрократия и коррупционные риски (завышение смет, нецелевое использование ресурсов…).
Экономические (Economic)	-Развитие отечественной индустрии (стимулирование собственного производства	-Неопределенность экономической ситуации в стране влечет медленные и осторожные

	инвентаря, экипировки, оборудования). -Стабильность отрасли и развития проектов несмотря на все риски -Рост рынка фитнес-услуг и увеличение квалифицированного персонала	вложения бизнеса в отрасль -Инфляция (повышение цен на оборудование, строительные материалы и спортивные товары…)
Социально-культурные (Socio-culture)	-Тренд правильного образа жизни -Формирование семейных ценностей, патриотизма и мотивации к поддержанию своей физической формы -Рост популярности к спорту для всех (интерес к забегам, спорт. проектам и мероприятиям). -Активное долголетие(увеличение продолжительности жизни).	-Конкуренция с цифровым досугом -Возможные барьеры по состоянию здоровья у населения к занятиям массовым спортом.
Технологические (Technology)	-Цифровизация и спортивные технологии помогают вовлекать людей в отрасль ФКиС	-Зависимость от иностранных поставок и алгоритмов. -Высокая стоимость передовых технологий.

На основе проведенных анализов предлагаем пути решения проблем:

1. Увеличение бесплатных и льготных спортивных секций для определенных категорий населения
2. Увеличение количества студентов на тренерские отделения
3. Ускорить темпы внедрения современных методик и технологий
4. Властным государственным структурам взять инициативу для скоординированной взаимосвязи власти, бизнеса и спортивного сообщества
5. Активно привлекать спонсоров и частных инвесторов с софинансированием
6. Заинтересовать рекламные компании для развития маркетинговых проектов по пропаганде здорового образа жизни и массового спорта
7. Усилить связь спорта с активным туризмом и экскурсионными программами
8. Популяризировать национальные подвижные игры
9. Поощрять работодателей (например: снижением налогов), создающих для своих сотрудников условия для занятий физической культурой и спортом

Выводы. Развитие массового спорта в Российской Федерации успешно прошло стадию запуска и создания базовый инфраструктуры. Дальнейшая популяризация и успешная пропаганда зависят от грамотного управленческого подхода, от качества и удобства предлагаемых услуг, от способности адаптироваться к сложившимся обстоятельствам и появляющимся трендам. Объем вложенных средств со стороны государства колоссальный, который по разрабатывающимся стратегиям будет только увеличиваться, следовательно

отрасль физической культуры и спорта будет активно развиваться при решении менеджерских, кадровых и социально-экономических задач.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года / [Электронный ресурс] // Гарант.ру:[сайт].–URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/?ysclid=mgme0aa5ve563780004
2. Федеральный проект "Спорт - норма жизни" /[Электронный ресурс] // МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИ: [сайт]. – URL: https://minsport.gov.ru/activity/gosprogramma/fed-proect-sngh/?ysclid=mgnmj5vctw254678309
3. Федеральный проект "Бизнес-спринт" / [Электронный ресурс] // МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИ: [сайт]. – URL: https://minsport.gov.ru/activity/gosprogramma/fed-proect-bp/?ysclid=mgnmma8jp1630620145
4. Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. N 1661 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации" / [Электронный ресурс] // Гарант.ру : [сайт]. – URL: https://base.garant.ru/402891691/?ysclid=mgnn6eevu5282547374
5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2025) / [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс : [сайт].–URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/
6. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» /[Электронный ресурс] // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_407364/
7. В.Г.Никитушкин –Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов – М.: Спорт, 2021 – 328 с.
8. Государственная программа по физической культуре и спорту в России до 2036 года: новые инициативы и цели /[Электронный ресурс] // reg-nko : [сайт]. – URL: https://reg-nko.ru/smi/gosudarstvennaya-programma-po-fizicheskoj-kulture-i-sportu-v-rossii-do-2036-goda-novye-iniciativy-i-celi?ysclid=mgnmux2o1j966444750
9. Показатели развития /[Электронный ресурс] // ЕМИР : [сайт]. – URL: https://emir.gov.ru/analytics/indicators/sports-development/rf
10. Спортом в России занимаются 80 млн человек, плавание догоняет футбол – новые подсчеты Минспорта / [Электронный ресурс] // спортс.ру : [сайт]. – URL: https://m.sports.ru/others/blogs/3314617.html

11. Ю.Д.Якубов/ Роль государства в развитии спортивной системы современной России / Ю.Д.Якубов [Электронный ресурс] // Киберленинка : [сайт]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-gosudarstva-v-razvitii-sportivnoy-sistemy-sovremennoy-rossii/viewer

УДК 37.013.

СУЩНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СТРУКТУРА ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ

Дресвянников А.А. Трегубова Т.М.
г. Казань, Россия
Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
adresviannikov@yandex.ru

Аннотация. В статье исследуется сущность понятия «здоровый образ жизни» (далее ЗОЖ), также рассматривается, что из себя представляет структура готовности студентов к ведению ЗОЖ. Методом анализа научной литературы было установлено, что данный термин представляет собой комплексное понятие, и включает в себя совокупность различных поведенческих факторов, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Выявлено, что готовность студентов к ЗОЖ является личностным образованием, имеющим четырёхкомпонентную структуру. Основные элементы ЗОЖ включают рациональное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек, психоэмоциональное благополучие, режимный образ жизни, соблюдение гигиены и социальную активность. Исследования показали, что формирование готовности к ЗОЖ у молодёжи необходимо начинать с развития мотивационных установок на здоровье, которые при условии активной оздоровительной деятельности трансформируются в устойчивые привычки. Результаты показали необходимость интеграции в образовательные программы комплексных курсов, нацеленных на развитие личной культуры здоровья и создание здоровьесберегающей среды в вузе.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, готовность к ЗОЖ, компоненты готовности, студенты, мотивация, поведенческие факторы.

THE ESSENCE OF A HEALTHY LIFESTYLE AND THE STRUCTURE OF STUDENTS' READINESS FOR ITS IMPLEMENTATION

Dresvyannikov A.A. Tregubova T.M.
Kazan, Russia
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Annotation. The article explores the essence of the concept of a healthy lifestyle (hereinafter referred to as a healthy lifestyle), and also examines the structure of students' readiness to lead a healthy lifestyle. Through the analysis of scientific

literature, it was determined that this term is a complex concept that encompasses a variety of behavioral factors aimed at maintaining and improving health. It was revealed that students' readiness for a healthy lifestyle is a personal formation with a four-component structure. The main elements of a healthy lifestyle include proper nutrition, physical activity, avoidance of harmful habits, emotional well-being, a regular lifestyle, adherence to hygiene, and social engagement. Research has shown that the formation of a healthy lifestyle among young people should begin with the development of motivational attitudes towards health, which, under the condition of active health-improving activities, are transformed into stable habits. The results have shown the need for integration into the educational process.
Keywords: healthy lifestyle, readiness for healthy lifestyle, components of readiness, students, motivation, behavioral factors.

Введение. В условиях современного развития российского общества укрепление здоровья населения и пропаганда формирования здорового образа жизни были признаны государственным приоритетом. Актуальность проблемы ЗОЖ обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера и усложнением социальной структуры [2, 6].

Студенческая молодёжь, как особая социальная группа, нуждается в целенаправленном формировании установок на здоровый образ жизни. Интенсивные учебные нагрузки, психоэмоциональные стрессы, малоподвижный образ жизни и другие факторы негативно влияют на состояние здоровья студентов. По данным исследований, значительная часть студентов имеют проблемы со здоровьем и оценивают свою дееспособность как среднюю или низкую [3, 5]. Это обусловливает необходимость разработки эффективных подходов к формированию готовности студентов к ведению здорового образа жизни.

Цель исследования. Целью настоящего исследования явилось выявление сущности понятия «здоровый образ жизни», раскрытие структуры готовности студентов к его ведению и определение основных его компонентов.

Условия, материалы и методы. Исследование проводилось путём анализа и синтеза научной литературы, посвящённой проблемам здорового образа жизни, готовности студентов к его ведению, структуре личностной готовности к различным видам деятельности. Материалом исследования послужили научные статьи, опубликованные в отечественных журналах, диссертационные работы, учебные пособия и нормативные документы, раскрывающие аспекты формирования ЗОЖ.

Методология исследования базировалась на использовании теоретических методов: анализ научной литературы, обобщение информации, сравнительный анализ различных трактовок готовности личности, компонентный анализ структуры готовности. При анализе материала учитывались достижения педагогической, психологической и медико-биологической наук в области изучения ЗОЖ и готовности человека к его ведению.

Результаты и обсуждение.

Согласно официальному определению, ЗОЖ – это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний . Более полное определение рассматривает ЗОЖ как совокупность всех положительных сторон деятельности людей: удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность [1, 4, 6].

Психолого-педагогическое направление рассматривает ЗОЖ через призму сознания, психологии и мотивации человека. С философско-социологической точки зрения, ЗОЖ представляет глобальную социальную проблема, и является составной частью жизни общества в целом. Медико-биологический аспект сосредоточен на профилактике заболеваний и укреплении функциональных возможностей организма.

Итак, ЗОЖ – это рациональная организация жизнедеятельности человека на базе биологических и социальных форм поведения – поведенческих факторов. Вот основные из них: культивация положительных эмоций, оптимальная двигательная активность, рациональное питание, ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, эффективная организация трудовой деятельности, отказ от пагубных пристрастий, соблюдение правил личной гигиены и закаливания [7].

Анализ научной литературы показал, что ЗОЖ состоит из нескольких взаимосвязанных компонентов. На практике выделяют следующие основные элементы ЗОЖ:

1) Физическая составляющая включает в себя регулярную физическую активность, адекватную для определённого возраста и состояния здоровья, сбалансированное питание, соблюдение режима дня, достаточное время для сна и восстановления сил, закаливание, ответственное отношение к профилактическим медицинским осмотрам.

2) Психоэмоциональный компонент предполагает умение управлять своими эмоциями, эффективно справляться со стрессом, развивать позитивный стиль мышления.

3) Социальный компонент предполагает построение здоровых, конструктивных отношений с окружающими, наличие благоприятного социального окружения, активное участие в общественной жизни и развитие навыков общения.

4) Отказ от вредных привычек – это сознательное решение избегать употребления табака и алкоголя, исключать прием наркотических веществ.

5) Гигиенический компонент включает соблюдение правил личной гигиены, содержание в чистоте жилого помещения, организацию рабочего пространства в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Научные исследования предложили несколько моделей формирования готовности к здоровому образу жизни [8, 9]. Одна из них – пятиуровневая модель, разработанная В.В. Вольским и соавторами. На первом уровне формируются представления о сущности здоровья, его компонентах и факторах, влияющих на него. На втором уровне – формируется потребность в

занятиях физической культурой и развивается индивидуальная здоровьесберегающая культура. На третьем уровне – происходит становление мотивации к здоровой жизни. На четвертом уровне – формируется потребность в самовоспитании личностных качеств средствами физической культуры. На пятом уровне осуществляется интеграция ценностных установок, нравственных идеалов и жизненного призвания, формируется целостная система убеждений и глубокая личная потребность в ЗОЖ.

Альтернативная трехэтапная модель, предложенная И.М. Добрыниным и В.А. Шемятихиным, включает информационно-познавательный этап, этап вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом, и этап участия в спортивных мероприятиях с расширением социального взаимодействия.

Особую роль в формировании готовности к ЗОЖ занимает мотивация. Исследования показали, что формирование готовности к ЗОЖ необходимо начинать с развития мотивационных установок на здоровье. Мотивация здоровья является системообразующим фактором поведения человека, она формирует и контролирует образ жизни каждого индивидуума [6, 7].

В итоге рассмотрена методика по формированию готовности студентов к ЗОЖ в процессе физического воспитания.

На занятиях по физической культуре преподаватели имеют уникальную возможность одновременно влиять на знания студентов, их ценности, эмоциональное состояние и поведение. Когда студент занимается спортом, он не только укрепляет свой организм, но и получает жизненный опыт ведения здоровой жизни.

Эффективный подход к формированию готовности включает несколько важных элементов. Во-первых, преподаватели должны выделить специальное время в рамках занятий физкультурой для обучения студентов основам здорового образа жизни. Во-вторых, материал следует организовать так, чтобы охватить все главные компоненты ЗОЖ – питание, физическую активность, режим дня, психологическое здоровье и отказ от вредных привычек. В-третьих, важно совмещать теоретическое обучение с практическими занятиями под руководством преподавателя и самостоятельными тренировками студентов.

Не менее важна система мотивации. Преподаватель должен помочь студентам увидеть пользу от каждого компонента ЗОЖ, показать конкретные результаты, которые они смогут достичь. Контроль также играет значительную роль – регулярная оценка прогресса в соблюдении здорового образа жизни помогает поддерживать интерес и ответственность студентов.

Практика показала, что применение такой методики существенно увеличивает процент студентов, регулярно использующих основные компоненты ЗОЖ, и повышает их физическую дееспособность и готовность к активной жизнедеятельности.

Выводы. Проведённый анализ научной литературы позволил сделать следующие выводы:

1) Здоровый образ жизни – это сложное понятие, объединяющее множество привычек и действий, направленных на поддержку и улучшение

здоровья человека. Оно включает в себя не только физические аспекты, но и психоэмоциональное и социальное благополучие, а также отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной гигиены.

2) Готовность студентов к ведению ЗОЖ является личностным качеством, имеющим четырёхкомпонентную структуру: когнитивный компонент (знания), аксиологический компонент (ценности), эмоционально-волевой компонент (эмоции и волевые качества) и деятельностный компонент (практическая реализация ЗОЖ).

3) Основой формирования готовности к ЗОЖ является развитие мотивационных установок на здоровье, которые при условии активной оздоровительной деятельности трансформируются в устойчивые поведенческие привычки и образуют основу для долгосрочного ведения здорового образа жизни.

4) Система физического воспитания в ВУЗе должна быть эффективным средством формирования основных компонентов готовности студентов к ЗОЖ при условии методически грамотной организации учебно-воспитательного процесса с использованием соответствующих педагогических технологий.

5) Полученные результаты исследования могут быть применены в системе высшего образования при разработке программ физического воспитания, организации профилактической работы и формировании культуры здоровья студентов.

Список литературы

1. Гарипова, А. В. Мотивация здорового образа жизни студентов / А. В. Гарипова // Научный журнал студентов и аспирантов. – 2020. – № 3 (69). – С. 25–32.

2. Дуленко, П. А. Роль эмоционального и психологического здоровья в здоровом образе жизни обучающихся / П. А. Дуленко, Т. М. Трегубова // Здоровье участников образовательного процесса: современные вызовы и решения : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Киселевск, 24 апреля 2025 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2025. – С. 48-51. – EDN NEKQOS.

3. Кремнева, В. Н. Анализ сформированности компонентов здорового образа жизни у студентов ВУЗа / В. Н. Кремнева, А. С. Бусина // Научный журнал. – 2025. – № 5. – С. 28–35.

4. Мотивация здорового образа жизни у современной молодёжи / А. А. Иванова [и др.] // Концепт. – 2017. – № 4. – С. 35–42.

5. Петрова, О. В. Сущность и компоненты культуры здорового образа жизни студентов / О. В. Петрова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 8. – С. 142–148.

6. Серпер, С. А. Педагогические условия формирования готовности студентов медицинского вуза к ведению здорового образа жизни / С. А. Серпер // Самарский журнал науки. – 2024. – Т. 13, № 1. – С. 203–210.

7. Трегубова, Т. М. Здоровьесберегающие процессы как перспективный тренд в деятельности современного университета / Т. М.

Трегубова, А. С. Кац, Ю. М. Трегубов // Вестник педагогических наук. – 2024. – № 7. – С. 258-264. – DOI 10.62257/2687-1661-2024-7-258-264
8. Факторы здорового образа жизни [Электронный ресурс] // Факторы здорового образа жизни. – Режим доступа: https://xn--80acceedo1ad5ad5ag5e.xn--p1ai/jcgb/index.php/214-faktory-zdorovogo-obraza-zhizni. – Дата обращения: 04.11.2025.

УДК 796:339.138

ОЦЕНКА ДИНАМИКИ РЕПУТАЦИИ ДЕТСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

Евстафьев Э.Н., Шевчук Н.С.
г. Казань
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
i@eyevs.ru

Аннотация. Статья посвящена проблеме измерения динамики показателей репутации физкультурно-спортивной организации на примере детского футбольного клуба «Галактика футбола» (г. Долгопрудный Московской области). В результате проведения комплекса исследования были выявлены проблемы, препятствующие улучшению цифровой репутации клуба и обоснованы рекомендации по их устранению. Руководством клуба эти рекомендации были приняты и предприняты соответствующие меры по улучшению его репутации. Для адекватной оценки изменения восприятия репутации клуба его целевой аудиторией, состоящей из родителей занимающихся в клубе детей, был использован ряд цифровых технологий, включая NPS-опрос с выделением трех сегментов целевой аудитории клуба с условными обозначениями: «критики», «нейтралы» и «промоутеры». Установлено, что после реализации разработанных практических рекомендаций структура лояльности родителей существенно изменилась в положительную сторону. При этом интегральный показатель NPS увеличился с 15% (зона репутационного риска) до 48% (высокий уровень лояльности), что свидетельствует о существенном улучшении восприятия ФК «Галактика футбола» родителями и росте их готовности рекомендовать клуб другим семьям. Еще одним результатом применения комплекса мер стало заметное расширение цифрового присутствия клуба в социальных сетях Telegram и VK. Все это выступает свидетельством положительной динамики показателей репутации клуба за рассматриваемый период. Полученные результаты дают основание для использования предпринятых авторами исследования подходов в процессе управления репутацией различного рода физкультурно-спортивных организаций.
Ключевые слова: цифровые технологии, репутационный маркетинг, бренд, физкультурно-спортивная организация, детский спортивный клуб.

ASSESSMENT OF THE DYNAMICS OF A CHILDREN'S SPORTS CLUBS REPUTATION

E.N. Evstafiev, N.S. Shevchuk
Kazan
Volga Region State University of Physical Education, Sports, and Tourism
shevtchuknikita@gmail.com

Annotation. This article examines the dynamics of reputational indicators for a physical education and sports organization, using the Galaxy of Football children's football club (Dolgoprudny, Moscow Region) as a case study. A comprehensive study identified issues hindering the club's digital reputation and provided recommendations for addressing them. The club's management accepted these recommendations and took appropriate measures to improve its reputation. To adequately assess changes in the perception of the club's reputation among its target audience–parents of children who attend the club–a number of digital technologies were used, including an NPS survey that identified three segments of the club's target audience, labeled "critics," "neutrals," and "promoters." It was found that after implementing the developed practical recommendations, parental loyalty significantly improved. Moreover, the integrated NPS indicator increased from 15% (reputational risk) to 48% (high loyalty), demonstrating a significant improvement in parents' perception of FC Galaktika Futbola and their increased willingness to recommend the club to other families. Another result of these measures was a significant expansion of the club's digital presence on the social media platforms Telegram and VK. All of this demonstrates positive dynamics in the club's reputation over the period under review. The results provide grounds for using the approaches adopted by the study's authors in reputation management for various types of physical education and sports organizations.
Keywords: digital technologies, reputation marketing, brand, physical education and sports organization, children's sports club.

Введение. В современных условиях репутация спортивных организаций становится одним из ключевых условий их устойчивого развития [4,6]. Особенно это актуально для детских клубов, для успешной деятельности которых особо важное значение имеет фактор качества маркетинговых коммуникаций [1,2]. Между тем указанный фактор в сфере детского спорта используется далеко не в полной мере. Многие детские спортивные клубы слабо представлены в цифровом пространстве: отсутствует SEO, недостаточно развита их деятельность в социальных сетях, не осуществляется системная работа с отзывами в интернете. Актуальным вопросом остается не только проблема разработки обоснованных рекомендаций по улучшению репутации спортивного клуба в цифровом пространстве, но и обоснование приемлемой методики для оценки результативности таких рекомендаций с применением современных эмпирических инструментов, позволяющих регулярно проводить

анализ лояльности целевой аудитории и отслеживать изменения в ее отношении к бренду спортивного клуба [3,5].

Цель исследования – анализ динамики показателей репутации спортивного клуба с применением новых методик NPS-опроса.

Условия, материалы и методы исследования. Исследование выполнено на примере детского футбольного клуба «Галактика футбола» (г. Долгопрудный Московской области), основными направлениями деятельности которого являются обучение детей и подростков футболу, организация турниров и спортивных мероприятий, взаимодействие с партнёрами и местным сообществом в соответствующем контексте. В связи с тем, что вовлечение детей в спортивный клуб зависит, главным образом, от решения родителей, для оценки репутационного эффекта от разработанных мер было изучено мнение именно родителей детей, занимающихся в данном футбольном клубе. Среди родителей был проведен анкетный опрос с соблюдением основных требований к обеспечению репрезентативности выборки и составлению анкет.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования были разработаны рекомендации по повышению репутационной устойчивости детского футбольного клуба «Галактика футбола». Эти рекомендации были приняты руководством клуба и в большинстве своем реализованы на практике. Следующим этапом исследования стала оценка того, насколько изменилось восприятие целевой аудиторией данного футбольного клуба в результате предпринятых конкретных мер по повышению его репутации. При этом, в частности, использована технология NPS-опроса, которая предусматривает выделение трех групп клиентов в зависимости от балльной оценки степени их удовлетворенности: 1) критики (0-6 баллов) – недовольные клиенты, которые могут оставлять негативные отзывы; 2) нейтралы (7-8 баллов) – удовлетворены, но не так сильно, чтобы активно рекомендовать. Они могут уйти к конкурентам при первом же неудобстве; 3) промоутеры (9-10 баллов) – лояльные клиенты, которые с большой вероятностью порекомендуют организацию другим.

Индекс (интегральный показатель) NPS определяется путем вычитания процента критиков из процента промоутеров. Для интерпретации полученных показателей принято использовать следующую градацию: > 0: большинство клиентов довольны; > 20: средняя лояльность клиентов; > 50: высокая лояльность клиентов; < 0: большинство клиентов недовольны, что требует принятия кардинальных по улучшению работы и, соответственно, репутации организации.

Наряду с этим может использоваться и показатель средней балльной оценки имиджа организации, дополняющий интегральный индекс NPS.

Изменение соотношения между тремя указанными категориями респондентов («критиков», «нейтралов» и «промоутеров»), показывающее динамику лояльности целевой аудитории ФК «Галактика футбола» как результат реализации разработанных авторами рекомендаций представлено на рисунке 1.

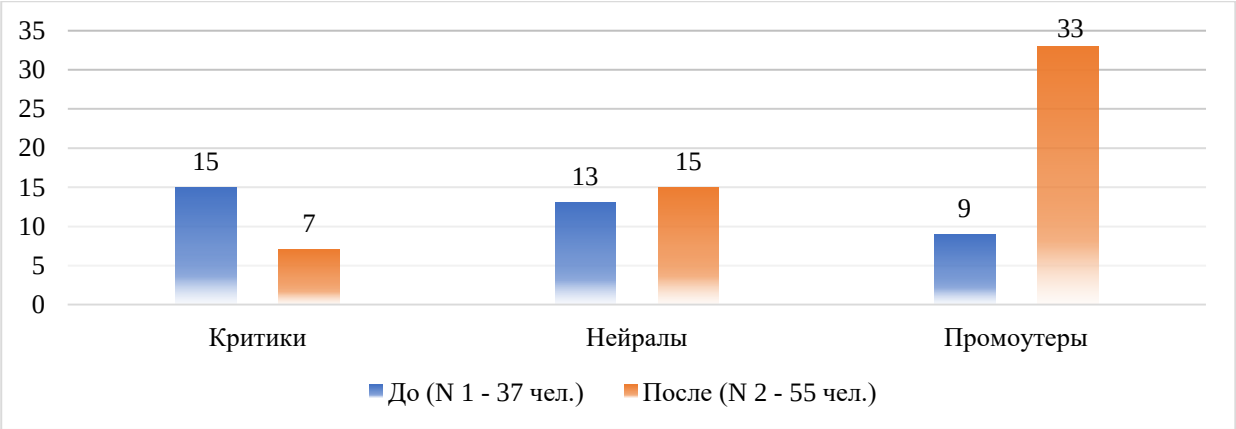


Рисунок 1 – Распределение ответов по NPS-опросу до и после внедрения рекомендаций

Как видно из рисунка, после реализации разработанных практических рекомендаций по репутационному маркетингу структура лояльности родителей существенно изменилась в положительную сторону: до этого при выборке в 37 челове (N1) доля критиков составляла 40% (15 родителей), нейтралов – 35% (13 родителей), промоутеров – 25% (9 родителей). После внедрения рекомендаций, при выборке в 55 человек (N2), доля критиков сократилась до 12% (7 родителей), доля нейтралов – до 28% (15 родителей), тогда как доля промоутеров выросла до 60% (33 родителя).

При этом интегральный показатель NPS увеличился с 15% (зона репутационного риска) до 48% (высокий уровень лояльности), что свидетельствует о существенном улучшении восприятия ФК «Галактика футбола» родителями и росте готовности рекомендовать клуб другим семьям.

По результатам опроса также была определена средняя оценка имиджа клуба до и после внедрения разработанных рекомендаций (рисунок 2).

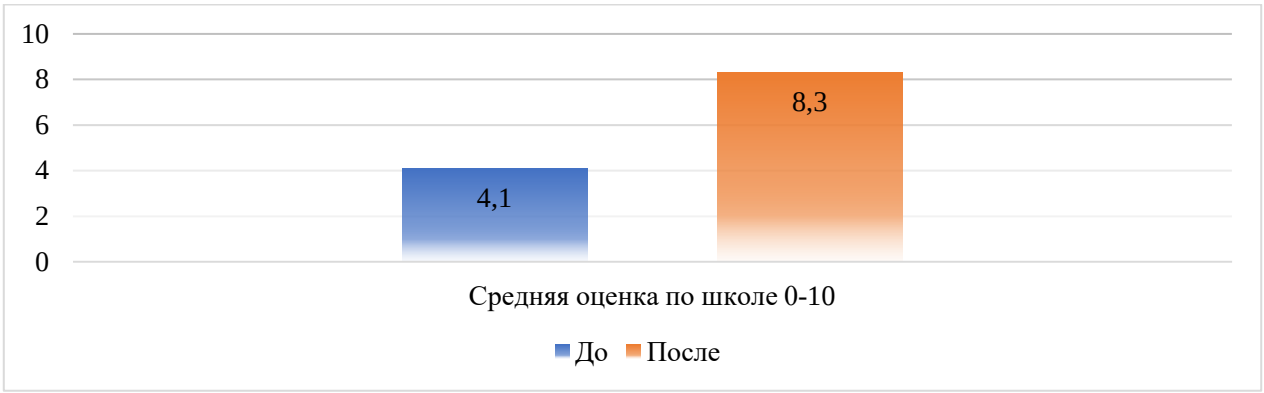


Рисунок 2 – Средняя оценка имиджа клуба до и после внедрения рекомендаций

Как показывают полученные данные, средняя оценка имиджа футбольного клуба как результат использования на практике разработанных рекомендаций существенно улучшилась: показатель вырос с 4,1 до 8,3 балла по 10-балльной шкале (+4,2 пункта). Это означает переход от «низкого» и нестабильного восприятия к высокому уровню доверия, формированию

устойчивого позитивного образа и уверенности родителей в качестве работы клуба. Результат отражает эффективность предложенных и принятых к практическому использованию мер по улучшению репутации, повышению прозрачности коммуникаций и расширению использования цифровых технологий в процессе взаимодействия данного футбольного клуба со своей целевой аудиторией.

В процессе исследования отдельным блоком были разработаны рекомендации по повышению степени присутствия ФК «Галактика футбола» в социальных сетях (комплекс мер по SEO, контент-плану, SERM, работе с отзывами и т.п.). После более или менее полной реализации этого комплекса мер была произведена оценка динамики присутствия клуба в указанных сетях посредством сравнения ответов респондентов на соответствующий вопрос анкеты до и после реализации результатов исследования, что показано на рисунке 3.

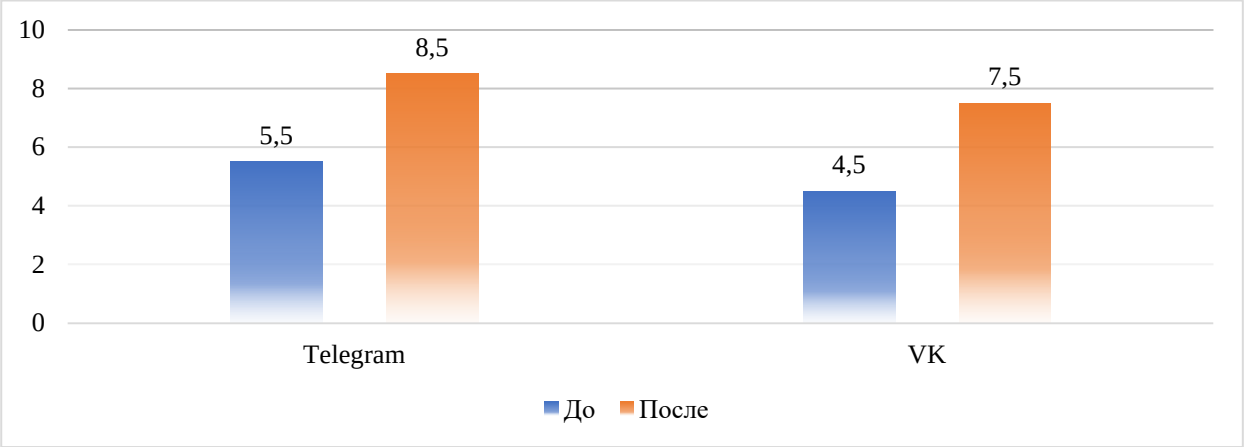


Рисунок 3 – Оценка цифрового присутствия ФК «Галактика футбола» до и после внедрения рекомендаций

В результате обеспечения системного ведения Telegram-канала и оформления сообщества VK средняя оценка цифрового присутствия клуба выросла в Telegram с 5,5 до 8,5, в VK – с 4,5 до 7,5. Это подтверждает, что клуб значительно улучшил свой имидж в онлайн-среде.

Однако, оценивая положительно данное обстоятельство, нельзя забывать, что для дальнейшего улучшения репутации ФК «Галактика футбола» в цифровом пространстве важное значение имеет активизация работы по привлекательному для аудитории наполнению контента как в социальных сетях, так и на сайте клуба.

Совершенствование работы клуба с цифровыми отзывами и взаимодействие с целевой аудиторией в социальных сетях согласно выработанным рекомендациям привело к улучшению показателей вовлечения детей к занятиям в футбольном клубе. Так, доля детей, пришедших в клуб по рекомендациям из социальных сетей, выросла до 55%. Доля тех, кто нашел клуб через поисковые системы и социальные сети, тоже повысилась, хотя и менее значительно (до 35%).

Выводы. Использованный в данном исследовании подход позволяет отслеживать в цифровом пространстве изменения в репутации спортивного клуба с тем, чтобы обеспечивать постоянное наращивание его репутационного капитала, позволяющее ему достигать высоких конечных результатов. Комплекс мер по поддержанию и повышению репутации детского спортивного клуба «Галактика футбола» г. Долгопрудный вполне является адаптируемым под условия различных организаций, предлагающих населению физкультурно-спортивные услуги, и может быть масштабирован в рамках других городов и муниципальных районов России.

Список литературы

1. Евстафьев, Э.Н. Исследование потребности в создании школы футбольных вратарей /Э.Н. Евстафьев // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. Материалы XXXIV национальной научно-методической конференции с международным участием. – Челябинск. – 2024. – С. 251-254.
2. Катков, А. Репутационный менеджмент: что это, почему он нужен бизнесу / А. Катков, О. Кожуро, И. Кулаков // Reputation Moscow. – URL: https://reputation.moscow/2019/11/08/reputaczionnyj-menedzhment/ (дата обращения: 04.11.2025).
3. Малахов Ф.В. Методика оценки состояния репутации организации / Ф.В. Малахов //Экономика, социология, право. – 2019. – №7. – С. 45-54.
4. Мифтахов, М.Р. Программно-целевой подход – надежный механизм поддержки отечественного спорта / М,Р. Мифтахов, А.М. Мингулов // Экономика и управление в спорте. – 2023. – Т.3, №4. – С. 245-258.
5. Плющева, Н. Почему репутация бренда так важна и как ей управлять // Sidorin Lab. – URL: https://sidorinlab.ru/blog/pochemu-reputacziya-brenda-tak-vazhna-i-kak-ej-upravlyat (дата обращения: 09.11.2025)
6. Тендит, К.Н. Основы репутационного менеджмента: учеб. пособие / К.Н. Тендит - Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ» – 2013. – 85 с.

УДК: 378

К ВОПРОСУ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЯХ НА УРОКЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Жаркова Т.И.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
taniafrance@mail.ru

Аннотация. В статье приведены определения понятиям «здоровье», «технология», «здоровьесберегающие технологии», данные в Новой иллюстрированной энциклопедии, в «Толковом словаре русского языка» С.И. Ожегова, Н.Ю. Шведовой и во французских словарях: «*Dictionnaire encyclopédique*», «*Le Petit Larousse*» и «*Le Robert pour tous*». Рассмотрены виды

разрядки напряженности на уроке иностранного языка, способствующие снятию усталости, созданию благоприятного психологического климата и повышению мотивации к изучению иностранного языка.
Ключевые слова: здоровье, технология, здоровьесберегающие технологии, иностранный язык, разрядка напряженности.

TO THE QUESTION OF HEALTH AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE LESSON FOREIGN LANGUAGE

Tatiana I. Zharkova
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture
taniafrance@mail.ru

Annotation. The article provides definitions for the concepts of «health», «technology», «health-saving technologies», given in the New Illustrated Encyclopedia, in the «Explanatory Dictionary of the Russian Language» by S.I. Ozhegova, N. Yu. Shvedova and in French dictionaries: «Dictionnaire encyclopédique», «Le Petit Larousse» and «Le Robert pour tous». The types of relaxation of tension in a foreign language lesson, contributing to the removal of fatigue, the creation of a favorable psychological climate and increasing motivation for learning a foreign language, are considered.
Keywords: health, technology, health-saving technologies, foreign language, tension relief.

Здоровье – не все,
но все без здоровья – ничто.
Сократ

Мы не случайно взяли в качестве эпиграфа к нашей статье высказывание древнегреческого философа Сократа (ок. 469 г. до н.э. – ок. 399 г. до н.э.) «*Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто*». Эти слова были актуальны во все времена и сегодня в том числе, поскольку здоровье – основная жизненная ценность.

Высочайшие темпы экономического, научного, культурного и т.д. развития социума предъявляют все более высокие требования к будущему специалисту любой сферы деятельности, который должен быть, в первую очередь, здоров. Ряд наук таких как медико-биологические, психологические, физкультурно-оздоровительные, социальные вплотную занимаются проблемой здоровья. Но что же такое здоровье?

С.И. Ожегов и Н.Ю. Шведова определяют «здоровье» как 1. Правильную, нормальную деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. *Состояние здоровья. Беречь здоровье. Расстроить здоровье.* 2. То или иное состояние организма. *Крепкое, слабое здоровье. Как здоровье? На*

здоровье (выражение доброго пожелания в ответ на благодарность за еду, за угощение или при угощении) [6, с. 227].

В словаре В.И Даля «здоровье» – это состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни. *Здравый ум, рассудок, здравое ученье, суждение, прямое, правильное, основательное, со смыслом. Здравый смысл, рассудок, рассудительность, прямой толк. Здравствовать, быть здоровым. Здравомыслие или здравоумие, прямое толковое суждение, правильное понятие, основательное заключение и сама способность к тому* [1, с. 364-365].

Во французском словаре «*Le Robert pour tous*» находим следующее толкование данного понятия: «*Santé* (*latin* «*sanitas (→ sanitaire), de sanus → sain*» 1. Bon état physiologique d'un être vivant, fonctionnement régulier et harmonieux de l'organisme. *Etre plein de santé. Elle n'a pas de santé. Mauvais pour la santé → malsain.* 2. Fonctionnement plus ou moins harmonieux de l'organisme, sur une période assez longue. *Etre en bonne; en mauvaise santé → malade*. 3. Equilibre psychique. *Santé mentale, intellectuelle.* 4. Etat sanitaire d'une société. *Santé publique*» [10, с. 1011]. Это прежде всего состояние физического, духовного и социального благополучия, отсутствие физических болей и всякого рода болезней.

Здоровье (лат. *sanitas* (→ санитарный), от *sanus* → здоровый) 1. Хорошее физиологическое состояние живого существа, правильное и гармоничное функционирование организма. *Быть в полном здравии. У нее нет здоровья.* Плохое здоровье → нездоровый. 2. Более или менее гармоничное функционирование организма в течение достаточно длительного периода. Хорошее здоровье, плохое здоровье → больной. 3. Психическое равновесие. Психическое и интеллектуальное здоровье 4. Санитарное состояние общества. Общественное здоровье.

Энциклопедический словарь под редакцией Ива Гарнье дает более расширенное толкование данного понятия: 1. Etat de qqn dont l'organisme fonctionne bien: *Etre plein de santé. Ménager la santé. Respirer la santé.* 2. Etat de l'organisme, bon ou mauvais: *Etre en bonne santé. Elle a une santé de fer (*une santé excellente). *Avoir une santé delicate.* 3. Equilibre de la personnalité, maîtrise de ses moyens intellectuels: *Santé mentale.* 4. Etat sanitaire des membres d'une collectivité: *Constater une amelioration de la santé du pays*. 5. Etat d' un système, d'une branche d'activité quelconques: *Santé économique d'une region.* 6. Formule de voeux exprimée lorsqu'on lève son verre en l'honneur de qqn: *Santé! A votre santé.* 7. Boire à la santé de qqn, former des voeux relative à la santé, considérée comme condition de son bonheur. **Santé publique**, service administrative chargé du contrôle et de la protection sanitaire des citoyens [8, с. 1416], что в переводе означает: 1. Состояние человека, организм которого хорошо функционирует: *Быть полным здоровья. Поддерживать здоровье. Дышать здоровьем*. 2. Состояние организма, хорошее или плохое: *Быть в добром здравии. У нее железное здоровье (отличное здоровье). Иметь хрупкое здоровье*. 3. Уравновешенность личности, владение своими интеллектуальными средствами: Психическое здоровье. 4. Состояние здоровья членов сообщества: Увидеть улучшение

здоровья в стране. 5. Состояние системы любой отрасли деятельности: Экономическое здоровье региона. 6. Формула пожеланий, произносимых при поднятии бокала в честь кого-либо: *Здоровья! За Ваше здоровье!* 7. Пить за чье-либо здоровье, загадывать пожелания, касающиеся здоровья, рассматриваемые как условие его счастья. Здравоохранение, административная служба, осуществляющая контроль и охрану здоровья граждан (Перевод наш – *Т.Ж.*) [8, с. 1416].

В словаре «*Le Petit Larousse*» «*Santé*» определяется почти также как и в энциклопедическом словаре только с некоторыми нюансами: 1. Etat de qqn dont l'organisme fonctionne bien: *Etre plein de santé.* 2. Etat de l'organisme, bon ou mauvais: *Etre en mauvaise santé. Santé mentale:* équilibre de la personnalité, maîtrise de ses moyens intellectuels. 3. Etat sanitaire des membres d'une collectivité: *Constater une amelioration de la santé du pays*. *Santé publique:* ensemble des actions et prescriptions prises par l' Administration et relatives la protection à la santé des citoyens. 4. Etat d' un système, d'une branche d'activité. *La santé des finances*. 5. *Se refaire d'une santé:* reprendre des forces, se rétablir; retrouver de la vigueur, de l'influence [9, с. 916].

Итак, здоровье – это есть состояние как полного физического, так и душевного, а также социального благополучия, а не только отсутствие всякого рода болезней и физических дефектов.

Нельзя не согласиться с мнением, не побоимся сказать, великого советского педагога, педагога-новатора В.А. Сухомлинского (1918-1970), что «хорошее крепкое здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейшее условие жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолевать трудности» [7, с. 204]. Первоочередной задачей преподавателя, погружая и загружая обучающихся заданиями для освоения иностранного языка, является забота о здоровье, здоровье как физическом (состояние органов и их систем, а также жизненных функций организма), так и психическом (состояние психики, для которого характерно общее душевное равновесие). Для реализации данной цели, причем реализации успешной, преподаватель разрабатывает и использует на уроке технологии, технологии здоровьесберегающие.

Термин «технология» (от греч. «*techne*» – искусство, мастерство, умение; «*logos*» – слово, учение) означает: совокупность методов, осуществляемых в каком-либо процессе; совокупность методов обработки, изготовления, изменения состояния, свойств, форм сырья, материала или полуфабриката, осуществляемое в процессе производства продукции; совокупность процессов в определенной отрасли производства. Технологией принято также называть, научное описание способов производственных процессов, инструкции по их выполнению, технологические правила, правила, требования, карты, графики и др. [5, с. 79].

Новые требования общества к уровню образованности и развития личности, приводит к необходимости изменения технологий обучения. Под технологией обучения, мы, как и А.Я. Найн, понимаем процесс преподавания и учения, состоящий из совокупности методов, средств и приемов обучения и

активизации познавательной деятельности учащихся, обеспечивающий определенный стандарт образования [4, с. 23]. Наиболее продуктивными на сегодняшний день являются технологии, позволяющие организовать учебный процесс с учетом профессиональной направленности обучения, а также ориентацией на личность студента, его интересы, склонности и способности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Перестройка системы образования, перестройка кардинальная с целью формирования поликультурной личности, а значит, в первую очередь, здоровой во всех отношениях личности обучающегося, требует изменения сложившихся тенденций и стереотипа мышления по отношению к организации учебного процесса, а главное – к технологии обучения.

При планировании урока преподаватель должен учитывать рад факторов: расписание занятий, трудность преподаваемого и воспринимающего учащимися материала. Необходимо спланировать и найти место и для короткой разрядки, которая не только будет способствовать снятию усталости обучающихся, но и будет способствовать повышению работоспособности. Общеизвестно, что разрядка снимает умственное напряжение, вызывает расслабление. Отсюда и прилив сил, и прилив энергии, а также появление чувства радости, что повлияет в дальнейшем на качественный рост знаний и на их объем. При планировании урока, необходимо учитывать также и то, что работоспособность учащихся увеличивается от понедельника до среды и падает от четверга до субботы. Работоспособность учащихся также претерпевает изменения и в течение дня. Для нее характерен подъем от первого до второго уроков, затем стабилизация на втором и третьем уроках, а с четвертого урока спад, связанный с утомлением учащихся. Поэтому в определенные дни недели необходимо проводить разрядку в середине урока, в другие же дни недели целесообразно начинать урок именно с нее. Следует иметь в виду также, что работоспособность учащихся претерпевает некоторые изменения от его начала к концу. Большое значение для отдаления утомления и сохранения работоспособности имеет разрядка.

Одной из форм разрядки является физкультминутка, т.е. разрядка с использованием различного рода движений, при которых активное мышечное движение и эмоциональная настроенность служат торможению умственной деятельности и снятию перегрузок. Физкультминутка может проходить в сопровождении легко запоминающихся считалок, рифмовок, коротеньких стихотворений, проговариваемых учащимися хором [2, с. 45], [3].

Песня является также хорошим видом разрядки, причем исполнение песни может сопровождаться движениями как сидя, так и стоя. Именно пение на иностранном языке доставляет учащимся большое удовольствие, несет огромный эмоциональный заряд. Плюс ко всему, пение помогает поддерживать в коре головного мозга очаг возбуждения, благодаря чему легче усваивается новая и припоминается уже старая/знакомая информация. Преподавателю

необходимо знать и всегда помнить, что петь лучше всего стоя, так как при этом не сдавливаются органы грудной клетки и брюшной полости [2, с. 47]. Хорошей формой разрядки является и игра, которую нужно подобрать в соответствии с изучаемой темой и возрастом обучающихся.

Разрядкой на уроке является и релаксация, другими словами, состояние расслабленности, которое возникает после снятия напряжения. Юмор и смех – это тоже своего рода разрядка. Только ее проводить следует в группах с хорошим знанием языка: можно читать или рассказывать небольшие анекдоты или смешные рассказики. Общеизвестно, что смех – это раздражитель, снимающий напряжение и усталость.

На кафедре «Иностранные языки» под руководством Н. В. Сапожниковой преподаватели активно используют здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка. Они (технологии), несомненно, повышают эмоциональный тонус, снижают напряженность, способствуют активному освоению/усвоению/владению иностранного языка и иноязычной культуры. Особенно хотелось бы выделить увлеченность этим процессом таких преподавателей как Н. В. Сапожникову и Н. П. Земскову.

В заключение нам хотелось бы вновь прибегнуть к высказыванию В.А. Сухомлинского: «Большую роль в физическом и духовном развитии детей, подростков, юношества играют занятия гимнастикой и спортом. *Но свою серьезную функцию эти занятия выполняют лишь тогда, когда вся учебно-воспитательная работа проникнута заботой о здоровье, о гармонии физического и духовного* (Курсив наш – *Т.Ж.*)» [7, с. 207]. И еще нам хотелось бы отметить, что достаточно оптимальный арсенал форм разрядки, к которым относятся разнообразные физкультминутки, рифмовки и считалки, подвижные игры, психофизические упражнения, релаксация и т.д., несомненно, оптимизирует функциональное состояние обучающегося, а также способствует снятию напряжения, поддержанию высокого эмоционального тонуса, созданию благоприятного психологического климата на уроке, что, в свою очередь, способствует одновременно и повышению мотивации к изучению иностранного языка, лучшему усвоению учебного материала, приобщению к культуре страны изучаемого языка, включению в активный диалог культур, причем в диалог на высоком профессиональном уровне, что также будет способствовать и повышению качества образования.

Список литературы

1. Даль, В. И. Иллюстрированный толковый словарь русского языка / В. И. Даль. – М.: Эксмо, 2007. – 896 с.

2. Жаркова, Т. И. Разрядка на уроке французского языка /Т. И. Жаркова // Иностранные языки в школе. – 2006. – № 8. – С. 45-48.

3. Методические рекомендации по организации и проведению разрядки на уроке французского языка / Сост. Т.И. Жаркова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2003. – 117 с.

4. Найн, А. Я. Современный словарь-справочник нового педагогического мышления /А. Я. Найн. – Челябинск: УралГАФК, 2000. – 28 с.

5. Новая иллюстрированная энциклопедия. Кн. 18. – М. : Большая Российская энциклопедия, 2004. – 256 с.
6. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений /С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М.: ООО «ИТИ Технологии», 2007. – 944 с.
7. Сухомлинский, В. А. Избранные произведения: В 5-ти т./ В. А. Сухомлинский – Т. 1. – Киев: Рад. школа, 1979. – 686 с.
8. Dictionnaire encyclopédique / Yves Garnier. – Paris: Larousse, 2001. – 1690 p.
9. Le Petit Larousse. Grant format en couleur. – Paris: Larousse, 2001. – 1851 p.
10. Le Robert pour tous. – Paris: Le Robert, 2001. – 1277 p.

УДК: 796.034.2

ОЛИМПИАДА КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Калиновская Т.С., Кузьмин А.М.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры.
tatianasemen1956@gmail.com, Kuzminaa74@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются возможности олимпиады, как эффективной формы профессионального воспитания будущих менеджеров физической культуры. Отмечается значимость профессионального воспитания в связи с тем, что именно в период студенчества происходит становление системы жизненных и профессиональных ценностей, мотивов и установок молодого человека. Подчеркивается, что значительным потенциалом в воспитании профессиональных и личностных качеств будущих бакалавров физической культуры обладают различные формы внеаудиторной воспитательной работы, в нашем случае, это олимпиада. Обозначены цели и задачи проведения олимпиады с обучающимися бакалавриата кафедры управления физической культуры. Описывается процедура, состоящая из пяти раундов. Анализируется воспитательный эффект участия обучающихся университета в олимпиаде, по результатам высказываний самих студентов, выразивших высокое эмоциональное и интеллектуальное удовлетворение итогами работы в команде. Выявлены возможности олимпиады, как эффективной формы профессионального воспитания будущих менеджеров физической культуры: сплочение коллектива студентов; расширение кругозора участников; активизация процессов логического, абстрактного и творческого мышления; усиление профессионально-мотивационной установки на профессию спортивного менеджера; глубокое понимание обучающимися миссии избранной профессии; создание предпосылок для формирования у студентов профессионально-личностной «Я-концепции» и др.

Ключевые слова: олимпиада, профессиональное воспитание, менеджеры физической культуры, внеаудиторная воспитательная работа.

THE OLYMPICS AS AN EFFECTIVE FORM OF PROFESSIONAL EDUCATION FOR FUTURE PHYSICAL EDUCATION MANAGERS

Kalinovskaya T.S., Kuzmin A.M.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Education.
tatianasemen1956@gmail.com, Kuzminaa74@mail.ru

Abstract. This article examines the potential of the Olympiad as an effective form of professional development for future physical education managers. The importance of professional development is highlighted, as it is during the student years that a young person's life and professional values, motives, and attitudes are established. It is emphasized that various forms of extracurricular educational work, in this case the Olympiad, offer significant potential for developing the professional and personal qualities of future bachelors of physical education. The goals and objectives of the Olympiad for undergraduate students of the Department of Physical Education Management are outlined. A procedure consisting of five rounds is described. The educational impact of university students' participation in the Olympiad is analyzed, based on the students' own statements, which revealed high emotional and intellectual satisfaction with the results of teamwork. The Olympiad's potential as an effective form of professional development for future physical education managers is identified, including: team building; broadening participants' horizons; activating logical, abstract, and creative thinking; strengthening students' professional and motivational commitment to the sports management profession; fostering a deep understanding of the mission of their chosen profession; creating the preconditions for the development of students' professional and personal self-concept, etc.
Keywords: Olympiad, professional development, physical education managers, extracurricular educational work.

Введение. В современных условиях высшая школа переживает значительные качественные изменения, которые обусловлены назревшими потребностями жизненных реалий.

Однако, дискутируя о возможностях решения злободневных проблем в системе вузовского образования, исследователи обходят вниманием его существенную сторону – профессиональное воспитание обучающихся вуза. Значимость профессионального воспитания вызвана тем обстоятельством, что именно в период студенчества происходит становление системы жизненных и профессиональных ценностей, мотивов и установок молодого человека. В это же время закладывается основа его профессиональных качеств [1; 3; 4]

Воспитание обучающихся вуза физической культуры, в целом, и будущих менеджеров физической культуры и спорта, в частности, должно, на наш взгляд, опираться на профессиональную специфику этой сферы деятельности, с

непременным учетом ее мировоззренческой направленности и ценностного потенциала.

Воспитание студентов в вузе традиционно предполагает органическое единство учебного и воспитательного процессов. Наряду с этим, вполне правомерно, по нашему мнению, его разделение на воспитание в процессе обучения и воспитание во внеучебное время на основе объективного наличия двух форм вузовской деятельности: собственно образовательной и социальной в широком смысле. В связи с этим, значительным потенциалом воспитания профессиональных и личностных качеств будущих бакалавров физической культуры обладают различные формы внеаудиторной воспитательной работы.

Важно отметить, что внеаудиторная (внеучебная) деятельность – это пространство не только досуга и развлечений (как считают некоторые студенты). Определенным образом спроектированная внеучебная деятельность ориентирована на освоение различных компонентов профессиональной культуры, профессиональных ценностей, на самоосознание, самосовершенствование, на поиск смыслов будущей профессиональной деятельности.

В нашем исследовании одной из эффективных форм профессионального воспитания будущих менеджеров физической культуры выступает олимпиада.

Цель исследования: выявить возможности олимпиады, как эффективной формы профессионального воспитания будущих менеджеров физической культуры.

Условия, материалы и методы. Основными целями и задачами проведения олимпиады, как внеаудиторной формы воспитательной работы с обучающимися кафедры управления физической культуры уральского государственного университета физической культуры являются следующие:

— сплочение коллектива студентов, обучающихся на разных курсах;

— выработка умений и навыков конструктивного взаимодействия при работе в группе, команде;

— расширение профессионального кругозора, активизация абстрактного, логического и творческого мышления будущих менеджеров сферы физической культуры и спорта.

Остановимся на кратком описании организации и проведении олимпиады.

Автором идеи проведения олимпиады, неизменным ее ведущим (модератором) в течение шести последних лет является старший преподаватель кафедры управления физической культуры уральского государственного университета физической культуры Т.С. Калиновская. В работе, традиционно, принимает участие весь профессорско-преподавательский состав кафедры, представители деканата, работодатели.

Обучающиеся бакалавриата направления профессиональной подготовки 49.03.01-физическая культура с первого по четвертый курс делятся на четыре команды. Формирование состава команд происходит с помощью жеребьевки таким образом, чтобы в одной команде находился представитель каждого курса.

Согласно Положения о проведении олимпиады, процедура состоит из пяти раундов.

В первом раунде дается задание на знание истории олимпизма и истории Урал ГУФК. Всего задается 10 вопросов. Команды отвечают на свой вопрос. Приоритет отдается команде, которая быстро и правильно дает ответ.

Второй раунд предполагает выполнение творческого задания, где участники должны разрешить проблемную ситуацию и составив алгоритм действий, предложить конкретное управленческое решение.

Задание третьего конкурса называется “занимательная головоломка”. Содержание заданий связано со спортивной тематикой. Каждой команде даются карточки с ребусами, в которых участники должны разобраться и предложить свои варианты ответов.

Для подготовки ответов командам отводится пять минут. За досрочное решение даётся один балл – при условии правильного ответа.

Задание четвертого раунда выполняется в режиме «блиц». Всем командам одновременно задается вопрос. На ответ отводится 10 секунд. Если ни одна из команд в течение отведённого времени не дает ответа, секундомер останавливается и дается правильный ответ. Задача каждой команды дать верный ответ. Выигрывает команда набравшая большее количество баллов. Всего в этом задании предусмотрено 16 вопросов.

Пятый раунд называется «Вопрос от судьи».

Здесь каждый присутствующий судья может выбрать команду и задать свой вопрос, который рассчитан на проверку эрудиции в области физической культуры и спорта.

Традиционно, в состав судейской коллегии входят преподаватели кафедры управления физической культурой Урал ГУФК, а также, представители спортивных школ, спортивных сооружений и министерства спорта Челябинской области.

В течение всего мероприятия ведется протокол. По итогам всех раундов полученные командой баллы суммируются. Побеждает команда набравшая наибольшее количество баллов.

В заключительной части все участники получают соответствующие сертификаты; победители и призеры награждаются грамотами и сувенирами.

Результаты и обсуждение. После проведения олимпиады мы стремились получить от студентов обратную связь: выяснить, насколько полезной и интересной они считают данную форму внеаудиторной работы.

В академических группах кураторы и преподаватели организовывали обсуждение данного вопроса. По результатам высказываний обучающихся мы установили, что групповая работа помогает установлению эмоциональных контактов между студентов разных курсов, приучает работать в команде, вырабатывает умение прислушиваться к мнению других участников мероприятия, способствует развитию навыков анализа реальных ситуаций, повышает интерес к истории спорта. Молодые люди отмечали, что участие в олимпиаде приносит им большое интеллектуальное и эмоциональное удовлетворение. Один из студентов, говоря о высокой эффективности работы в

ходе олимпиады, высказался так: «Мне особенно интересно участвовать в раунде быстрых ответов в режиме «блиц». Здесь от моих однокашников требовалось услышать друг друга и мобильно сформулировать идею, которая раньше в голову не приходила. Таким образом, понимаешь, что в команде всегда можно добиться большего результата, чем в одиночку. Это особенно важно осознавать в нашей будущей профессии спортивного менеджера».

Основная польза от участия в олимпиаде, по мнению большинства студентов, состоит в: возможности проявить творческую активность; лучше узнать студентов с других курсов; усилении установки на более глубокое освоение секретов профессии; понимание необходимости непрерывного самосовершенствования и расширении собственного опыта и знаний.

Выводы. В результате проведенного исследования выявлены возможности олимпиады, как эффективной формы профессионального воспитания будущих менеджеров физической культуры. К этим возможностям относятся:

— сплочение коллектива студентов одного направления, обучающихся на разных курсах;

— овладение технологией выработки целей, задач, планирования и совместных решений;

— расширение кругозора участников олимпиады, активизация процессов логического, абстрактного и творческого мышления;

— обретение опыта эффективного группового взаимодействия, налаживания коммуникационных связей;

— усиление профессионально-мотивационной установки на профессию спортивного менеджера;

— более глубокое понимание обучающимися миссии избранной профессии;

— создание предпосылок для формирования у студента профессионально-личностной «Я-концепции».

Список литературы

1. Борытко, Н.М. Профессиональное воспитание студентов вуза/ Н.М. Борытко.-Волгоград: ВГИПКРО, 2014.-120с.

2. Жабаков, В.Е. Управление качеством подготовки педагогов физической культуры в образовательном процессе вуза: монография/В.Е. Жабаков.-Челябинск: ЮУрГГПУ, 2025.-343с.

3. Кириллова, Я.В. Педагогическое сопровождение, как средство профессионального воспитания студентов вуза физической культуры: дис. канд. пед. наук.-Челябинск: УралГУФК, 2014.-200с.

4. Сазонов, И. Ю. Педагогическая стратегия профессионального воспитания студентов вуза физической культуры: монография/И. Ю. Сазонов, А.М. Кузьмин, И.В. Тарасевич. Екатеринбург: УрФУ, 2019.-184 с.

5. Тарасевич, И. В. Формирование интереса к будущей профессиональной деятельности у студентов вуза физической культуры: дис. канд. пед. наук.-Челябинск: УралГУФК, 2015.-147 с.

6. Ценаев, Л. Б. Профессиональное воспитание студентов-спортсменов в процессе физкультурного образования в вузе: дис. канд. пед. наук.-Челябинск: УралГУФК,2007-178 с.

УДК: 796

ПОСТРОЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ РЕГИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ковригин В. Е.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
viktor2321@mail.ru

Аннотация. В статье выполнен анализ организационно управленческой структуры Федерации баскетбола Челябинской области. Подробно изложены направления деятельности Федерации. Дана характеристика руководящим органам федерации. Подробно изложен функционал кураторов каждого направления: детско-юношеского, школьного, любительского, тренерского, баскетбола 3х3. Дана характеристика вне-спортивной деятельности федерации и персонала, который за это отвечает: Ивент, SMM, маркетинг.
Ключевые слова: управленческая структура, региональная спортивная федерация, баскетбол.

BUILDING AN EFFECTIVE MANAGEMENT STRUCTURE FOR A REGIONAL SPORTS FEDERATION

Kovrigin V. E.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Annotation. The article analyzes the organizational and managerial structure of the Basketball Federation of the Chelyabinsk region. The Federation's activities are described in detail. The characteristics of the governing bodies of the federation are given. The functionality of the curators of each direction is described in detail: youth, school, amateur, coaching, 3x3 basketball. The article describes the non-sports activities of the federation and the staff responsible for it: Event, SMM, marketing.
Key words: management structure, regional sports federation, basketball.

Введение. Создание современной системы управления спортом является актуальной научной проблемой и играет важную роль в эффективном функционировании регионального социального комплекса. Спорт является одной из важных составляющих жизни любого современного государства. Достижения в области спорта не только поднимают престиж России и ее регионов, приносят прибыль спортсменам и федерациям, создают

дополнительные рабочие места, но и пропагандируют здоровый образ жизни, что напрямую влияет на трудоспособность населения. Общепризнанным является тот факт, что сфера физической культуры и спорта, особенно массовый спорт, призвана решать многие социально-экономические проблемы региона, такие как объединение общества, отвлечение молодежи от пагубных привычек, профилактика заболеваний, увеличение средней продолжительности жизни и ее качественного уровня. Поэтому, обладая неоспоримой социальной значимостью, спортивные услуги являются архиважными объектами государственного регулирования.

Создание современной системы эффективного управления спортом в регионах Российской Федерации представляет собой не только важную организационно-финансовую, но и научную проблему, нуждается в теоретико-методологической разработке и обосновании.

Основная задача по развитию того или иного вида спорта в регионе лежит на Региональной спортивной федерации которая должна функционировать в тесном контакте с региональными органами исполнительной власти региона.

Однако в настоящее время далеко не все региональные спортивные федерации ведут активную работу. Значительное число региональных федераций выполняют свои функции номинально и не обладают финансовыми, кадровыми и организационно управленческими ресурсами для эффективного выполнения своих прямых обязанностей.

Федерация баскетбола Челябинской области (ФБЧО) в последние несколько лет ведет активную работу по развитию баскетбола в регионе. Под ее руководством проводится большое число детских, юношеских и студенческих соревнований, а также реализовывает масштабные Всероссийские проекты. В 2025 году ФБЧО вошла в рейтинг «ТОП 5» лучших баскетбольных региональных федераций РФ, а также заняла 4 место в рейтинге лучших региональных федераций Минспорта Челябинской области.

Цель исследования – выполнить анализ организационно управленческой структуры Челябинской региональной общественной организации «Федерация баскетбола Челябинской области» с точки зрения эффективного развития массового спорта.

Результаты и обсуждение. Региональная спортивная федерация согласно действующему законодательству занимается развитием определенного вида спорта, формированием и подготовкой сборных команд, проведением физкультурных и спортивных мероприятий в пределах субъекта РФ [1].

Помимо Региональной спортивной федерации, в нашей стране действуют общероссийские федерации и местные (в пределах муниципальных образований).

Региональная спортивная федерация по конкретному виду спорта может быть только одна в субъекте РФ, а общероссийская спортивная федерация – одна на всю страну.

Вид спорта, развиваемый спортивной федерацией, должен быть включен во Всероссийский реестр видов спорта. Порядок признания видов спорта и

спортивных дисциплин, а также включения их в реестр утвержден Приказом Минспорта России от 24 августа 2018 г. № 739 [2].

Согласно уставу ФБЧО высшим руководящим органом Федерации, действующим на основании Устава, является общее собрание членов, созываемое не реже одного раза в пять лет. К компетенции общего собрания относится определение приоритетных направлений развития Федерации, утверждение и изменение устава, избрание президента и любые другие вопросы, касающиеся уставной деятельности Федерации.

Постоянно-действующим руководящим коллегиальным органом Федерации в период между Общими собраниями является Правление, состоящее из членов Федерации, выбираемых на пять лет.

Правление осуществляет

- контроль за выполнением решений Общего собрания;
- рассматривает актуальные проблемы развития баскетбола, конкретные мероприятия по реализации решений Общего собрания;
- принимает кандидатов в члены Федерации и решение о прекращении членства в Федерации;
- утверждает годовой бухгалтерский отчет, годовой бухгалтерский баланс и годовой финансовый план;
- принимает решения о созыве Общего собрания членов, определяет время его проведения и повестку;
- по представлению Президента Федерации избирает Вице-президента Федерации исполнительного директора;
- принимает решения по всем вопросам текущей деятельности Федерации, которые не относятся к исключительной компетенции Общего собрания членов и Президента.

Единоличным исполнительным органом Федерации является Президент, избираемый на пять лет Общим собранием. Президент Федерации обеспечивает реализацию программ деятельности Федерации, руководит текущей деятельностью Федерации, выполняет организационно-распорядительные функции, заключает гражданско-правовые сделки и т.д.

На период временного отсутствия Президента Федерации, (отпуск, больничный) его обязанности исполняет Вице-президент Федерации.

Исполнительный директор осуществляет организацию операционной деятельности Федерации и эффективного взаимодействия структурных подразделений в процессе реализации.

Для эффектного развития отдельных сфер деятельности ФБЧО Президент Федерации назначает Кураторов направлений: куратор юношеского баскетбола, куратор школьного баскетбола, куратор студенческого баскетбола, куратор любительского баскетбола, куратор баскетбола 3*3, куратор тренерского направления.

К обязанностям кураторов относится общий контроль за организацией и проведением спортивных соревнований в рамках своего направления. Формирование единого регионального календаря спортивных соревнований в рамках направления. Взаимодействие с региональными и муниципальными

органами исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта в рамках своего направления. Взаимодействие с другими образовательными, спортивными, коммерческими, общественными и т.д. организациями в рамках своего направления.

Куратор детско-юношеского направления осуществляет общий контроль над организацией и проведением первенств Челябинской области среди спортивных школ по всем возрастам, формирует единый региональный календарь детско-юношеских соревнований, участвует в формировании сборных команд области по старшим возрастам, осуществляет планирование и контроль за участием команд региона во всероссийских соревнованиях и т.д.

Куратор школьного баскетбола осуществляет общий контроль над организацией и проведением школьных баскетбольных лиг в Челябинской области. КЭС-баскет, Локо-баскет, Лига Писклова. КЭС-баскет – всероссийская школьная баскетбольная лига, в которой участвуют ученики 10-11 классов. В Челябинской области в сезоне 2024-2025 участвовало 597 команд. Локо-баскет всероссийская школьная баскетбольная лига, в которой участвуют ученики 6-9-классов. В Челябинской области в сезоне 2024-2025 участвовало 213 команд. Лига Писклова – областной турнир среди школ по баскетболу 3*3, имени призера Олимпийских игр Кирилла Писклова. В сезоне 2024-2025 участвовало 1400 команд.

Куратор студенческого баскетбола осуществляет общий контроль над организацией и проведением соревнований по баскетболу и баскетболу 3х3 в рамках Спартакиады вузов г. Челябинска, Универсиады вузов Челябинской области, Спартакиады СПО г. Челябинска, Спартакиады СПО Челябинской области. Также в его сферу ответственности входит контроль за проведением Чемпионата АСБ в дивизионах «Челябинская область» и «СПО-Челябинской области», а также контроль за командированием студенческих команд на Всероссийские соревнования.

Куратор любительского баскетбола осуществляет общий контроль над проведением Чемпионата г. Челябинска, а также Чемпионата и Кубка Челябинской области среди любительских команд. В сферу его ответственности также входят ветеранские баскетбольные турниры, турниры в рамках областных спартакиад и т.д.

Куратор баскетбола 3х3 осуществляет общий контроль над организацией и проведением региональных турниров по баскетболу 3х3: Чемпионат и Кубок Челябинской области по всем возрастам, традиционные турниры (например «Оранжевый мяч») и т.д.

Куратор тренерского направления отвечает за организацию работы тренерского совета, формирование сборных команд Челябинской области по старшим возрастам, организацию и проведение тренерских семинаров, стажировок и т.д.

Помимо непосредственно спортивных направлений в федерации выделено еще несколько видов деятельности за которые отвечают отдельные специалисты: маркеттинг, SMM, Ивент.

Специалист по маркетингу занимается поиском и привлечением партнёров для проектов Федерации.

Руководитель SMM отдела осуществляет руководство и общий контроль над ведением официальной страницы Федерации в ВК, а также ведением других сообществ, связанных с детским, студенческим и любительским баскетболом в регионе.

Ивент менеджер занимается организацией торжественных церемоний открытия турниров и церемоний награждения призеров. По запросу организаторов турниров обеспечивает работу фотографов, ведущих, видео-операторов и т.д.

Такое разграничение полномочий в рамках региональной федерации позволяет качественно осуществлять планирование, проведение и освещение спортивных баскетбольных мероприятий в Челябинской области, привлекать большое количество детей и взрослых к участию в баскетбольных соревнованиях.

Выводы:

1) Создание современной системы эффективного управления спортом в регионах Российской Федерации представляет собой важную организационно-финансовую и научную проблему. Основная задача по развитию того или иного вида спорта в регионе лежит на Региональной спортивной федерации которая должна функционировать в тесном контакте с региональными органами исполнительной власти региона.

2) Эффективность работы Челябинской Федерации баскетбола напрямую связана с ее организационно-управленческой структурой. Для успешного развития отдельных сфер деятельности Федерации существуют кураторы направлений: куратор юношеского баскетбола, куратор школьного баскетбола, куратор студенческого баскетбола, куратор любительского баскетбола, куратор баскетбола 3*3, куратор тренерского направления. В рамках каждого направления кураторы работают в тесной взаимосвязи с SSM отделом, специалистом по маркетингу и Ивент менеджером. Все это позволяет на высоком организационном уровне проводить баскетбольные мероприятия, широко освещать их через социальные сети и привлекать партнеров (спонсоров) под конкретные социально-значимые проекты.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" // СПС КонсультантПлюс

2. Приказ Минспорта России от 24.08.2018 N739 (ред. от 21.02.2022) "Об утверждении порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядка его ведения" // СПС КонсультантПлюс

УДК: 329.273

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Колесников Н. С.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
nikc.kns.74@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена всестороннему анализу особенностей организации и проведения соревнований по спортивной гимнастике, охватывая все этапы подготовки и реализации мероприятий. В ней рассматриваются вопросы формирования организационной структуры, планирования и логистики, включая выбор и подготовку спортивных объектов, обеспечение необходимого инвентаря и технического оснащения, а также создание условий для безопасного проведения соревнований. Особое внимание уделяется разработке и внедрению правил и стандартов, регулирующих проведение соревнований, а также вопросам судейства, включая подготовку судейских бригад, их квалификацию и объективность оценки выступлений спортсменов.

В статье анализируются современные методы и технологии, используемые для повышения эффективности организации, такие как автоматизация процессов, использование информационных систем и видеотехнологий для контроля и оценки выступлений. Рассматриваются вопросы обеспечения безопасности участников и зрителей, профилактики травматизма и создания комфортных условий для всех участников.

Также особое значение придается психологической подготовке спортсменов, мотивации и развитию их спортивного мастерства, а также вопросам взаимодействия с тренерами, медицинским персоналом и организаторами.

Подчеркивается необходимость системного подхода к организации соревнований, важность повышения их уровня и качества для привлечения новых участников, развития спортивной гимнастики и повышения ее популярности среди широкой аудитории. В статье приводятся рекомендации по совершенствованию организационных процессов и повышению эффективности проведения соревнований на всех уровнях.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, соревнования, организация, регламент, судейство, снаряды, техника безопасности, протокол.

FEATURES OF ORGANIZING AND HOLDING COMPETITIONS IN ARTISTIC GYMNASTICS

Kolesnikov N. S.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture
nikc.kns.74@mail.ru

Annotation. This article provides a comprehensive analysis of the organization and conduct of artistic gymnastics competitions, covering all stages of preparation and implementation. It examines organizational structure, planning, and logistics, including the selection and preparation of sports venues, provision of necessary equipment and technical facilities, and the creation of conditions for the safe conduct of competitions. Particular attention is paid to the development and implementation of rules and standards governing competitions, as well as judging issues, including the training of judging panels, their qualifications, and the objectivity of athlete evaluations. The article analyzes modern methods and technologies used to improve organizational efficiency, such as process automation, the use of information systems, and video technology for monitoring and evaluating performances. It also addresses issues of ensuring the safety of participants and spectators, injury prevention, and creating a comfortable environment for all participants. Special attention is also given to the psychological preparation of athletes, motivation, and the development of their athletic skills, as well as interactions with coaches, medical staff, and organizers. The article addresses issues of logistics, communication, and information support, as well as the role of mass media and social media in promoting artistic gymnastics. The article concludes by emphasizing the need for a systematic approach to organizing competitions and the importance of improving their level and quality to attract new participants, develop artistic gymnastics, and increase its popularity among a wider audience. The article provides recommendations for improving organizational processes and enhancing the effectiveness of competitions at all levels.
Keywords: artistic gymnastics, competitions, organization, regulations, judging, apparatus, safety precautions, protocol.

Введение. Спортивная гимнастика представляет собой один из наиболее зрелищных и сложно координируемых видов спорта. Ее соревновательная деятельность характеризуется одновременным проведением выступлений на нескольких снарядах, большим количеством участников разных возрастных и квалификационных групп, а также высокими требованиями к объективности судейства и безопасности спортсменов. Успешное проведение соревнований по спортивной гимнастике требует четкой и эффективной организации, тщательного планирования, глубокого знания правил и координации работы всех служб. Необходима систематизация знаний об организации спортивных соревнований по спортивной гимнастике для повышения их качества, безопасности и зрелищности [1].

Цель исследования – выявить и систематизировать особенности организации и проведения соревнований по спортивной гимнастике в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Олимпийского резерва №4», городской округ город Челябинск Челябинской области.

Условия, материалы и методы. Исследование проводилось на базе МБУ ДО СШОР № 4. Данная организация была открыта в ноябре 1958 года, в 1968 г. ей было присвоено звание Специализированной, а в 1975 г. – Олимпийского резерва. Учредителем данного Учреждения и собственником закрепленного за Учреждением имущества является Управление по Физической Культуре и

Спорту города Челябинска. МБУ ДО СШОР № 4 реализует подготовку по виду спорта «Спортивная гимнастика».

В работе использовались следующие методы исследования:

1 теоретические: анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы, сравнительный анализ, синтез.

2 педагогическое наблюдение

Результаты и обсуждения. В соответствии с проведенным теоретическим анализом, а также основываясь на практике организации спортивных соревнований по спортивной гимнастике, для повышения уровня организации спортивных мероприятий были представлены средства повышения уровня проведения мероприятий в МБУ ДО СШОР № 4.

Ключевыми особенностями организации соревнований по спортивной гимнастике являются: нормативно-регламентное обеспечение – соревнования проводятся в строгом соответствии с утвержденным Положением о соревнованиях, которое является основным документом проведения спортивных мероприятий.

Материально-техническое оснащение: организация требует наличия специализированного и сертифицированного оборудования: снаряды: для мужчин (вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина) и для женщин (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения) [2]. Все снаряды в МБУ ДО СШОР № 4 соответствуют стандартам FIG по размерам, жесткости и безопасности для проведения региональных Всероссийских соревнований. Однако для проведения Чемпионатов и Кубков России по требованиям FIG (Международная федерация гимнастики) необходимо наличие помоста, высотой один метр, для каждого из снарядов. Разминочная зона, полностью оборудованная и идентичной соревновательной, отсутствует.

Зона соревнований является соответствует размерам для размещения всех снарядов с зонами безопасности. Требования, предъявляемые к покрытию и освещению, соблюдены.

Для каждого снаряда формируется судейская бригада, включающая: бригаду группы D (группа трудности) – оценивает композицию упражнения и выводит стартовую оценку; бригаду группы E (группа исполнения) – оценивает технику и артистизм исполнения, вычитая баллы за ошибки из максимальных 10.0 [3].

Меры безопасности проведения спортивных соревнований по гимнастике включают: обязательную страховку спортсменов, наличие дежурных спасателей и подготовленного медицинского персонала, наличие и использование матов и страховочных поясов, контроль за состоянием снарядов перед началом и в процессе соревнований [4].

Вывод. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике представляет собой сложную систему и требует строгого соблюдения правил, предъявляемых FIG. К основным особенностям относятся: строгая регламентация на основе правил FIG, высочайшие требования к качеству и безопасности оборудования, сложная система судейства, основанная на разделении оценки трудности и исполнения, соблюдение мер безопасности [5]. Учет этих особенностей является залогом успешной организации и

проведения безопасных спортивных мероприятий, способствующих популяризации спортивной гимнастики и росту спортивных достижений [6].

Список литературы

1. Воробьев, В. В. Теория и методика спортивной гимнастики / В. В. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 312 с.
2. Международная федерация гимнастики (FIG). Правила проведения соревнований по спортивной гимнастике. – М.: FIG, 2022.
3. Иванов, А. А. Организация спортивных мероприятий: учебное пособие / А. А. Иванов. – СПб.: Спорт-экспресс, 2018. – 256 с.
4. Петров, С. В. Безопасность и судейство в спортивной гимнастике / С. В. Петров. – М.: Олимпийская литература, 2015. – 198 с.
5. Смирнова, Е. Ю. Современные технологии в организации спортивных соревнований / Е. Ю. Смирнова. – М.: Наука, 2019. – 240 с.
6. Федеральные стандарты и нормативы по спортивной гимнастике / Министерство спорта РФ. – М.: Минспорт, 2021.

УДК: 796

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Кордубайло М.В., Бренч С.В.
Г. Челябинск, Россия
Уральский государственный институт физической культуры
Kordubaylo0404@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются перспективы применения искусственного интеллекта (ИИ) в фитнес-индустрии с точки зрения менеджмента. Анализируются ключевые направления интеграции ИИ, включая персонализацию тренировочных программ, автоматизацию обслуживания клиентов и оптимизацию бизнес-процессов. Особое внимание уделяется влиянию ИИ на повышение эффективности управления фитнес-центрами, улучшение клиентского опыта, снижение издержек и др.

Ключевые слова: искусственный интеллект, анализ применения искусственного интеллекта, умные технологии, управление клиентской базой, обработка данных, системы на основе искусственного интеллекта.

PERSPECTIVES OF USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN THE FITNESS INDUSTRY

Brench S.V., Kordubaylo M.V.
Chelyabinsk, Russia
Ural State Institute of Physical Culture
Kordubaylo0404@mail.ru

Abstract. The article explores the potential of artificial intelligence (AI) in the fitness industry from a management perspective. It analyzes key areas of AI integration,

including personalized training programs, automated customer service, and business process optimization. The article focuses on the impact of AI on improving the efficiency of fitness center management, enhancing customer experience, and reducing costs.
Keywords: artificial intelligence, analysis of artificial intelligence applications, smart technologies, customer database management, data processing, and AI-based systems.

Ведение. В современном мире фитнес-индустрия сталкивается с высокой конкуренцией и постоянно меняющимися потребностями клиентов. В таких условиях искусственный интеллект (ИИ) стал ключевым инструментом в спортивном менеджменте, обеспечивая оптимизацию спортивных показателей, более точное принятие решений и повышение организационной эффективности [3]. ИИ позволяет не только автоматизировать многие рутинные процессы, но и улучшить качество маркетинговых стратегий через глубокий анализ больших объемов данных, предсказание поведения клиентов и персонализацию коммуникаций.

Применение ИИ ускоряет процессы продвижения за счет оптимизации рекламных кампаний, таргетинга и выбора наиболее эффективных каналов взаимодействия. Кроме того, технологии искусственного интеллекта упрощают работу с клиентской базой, позволяя быстро анализировать предпочтения, выявлять потенциальных «оттоковых» клиентов и своевременно предлагать им специальные программы или акции. В результате маркетинг становится более эффективным, так как каждое взаимодействие становится максимально релевантным и ценно для клиента.

Цель исследования: выявить и проанализировать ключевые аспекты использования искусственного интеллекта для повышения эффективности и качества услуг в фитнес-индустрии.

Условия, материалы и методы: наблюдение, анализ, синтез.

Результаты и обсуждение. Рассмотрим ключевые аспекты применения ИИ в фитнес-индустрии [2]:

1 Анализ аудитории и персонализация предложений.

Анализ аудитории – это ключевой шаг в продвижении фитнес-клубов, который позволяет понять потребности, предпочтения и поведение клиентов. ИИ значительно расширяет возможности этого анализа благодаря обработке больших объемов данных и выявлению скрытых закономерностей.

ИИ собирает и анализирует информацию из различных источников – регистрационные анкеты, историю посещений, данные о тренировках, отклики на маркетинговые кампании, активность в социальных сетях и даже отзывы. На основе этих данных формируются детальные портреты клиентов – возраст, пол, уровень физической подготовки, предпочтения в тренировках и временные интервалы посещений.

Важным элементом является разделение аудитории – когда клиенты делятся на группы по схожим характеристикам и интересам. Это дает возможность специалистам по маркетингу разрабатывать более

сфокусированные и подходящие рекламные кампании, учитывающие уникальные потребности каждой группы.

Персонализация – следующий шаг после анализа, позволяющий формировать индивидуальные предложения для каждого клиента или сегмента. Системы ИИ помогают рекомендовать персональные программы тренировок, оптимальное время посещения, акции и дополнительные услуги (например, диетические консультации или групповые занятия), которые с наибольшей вероятностью заинтересуют конкретного пользователя.

2 Автоматизация коммуникаций с клиентами.

Автоматизация коммуникаций с клиентами – это использование технологий, в частности искусственного интеллекта, для упрощения и оптимизации взаимодействия фитнес-клуба с его посетителями на всех этапах – от привлечения до удержания.

Основные компоненты автоматизации:

– Рассылка информации, охватывающая множество коммуникационных платформ.

Автоматизированные системы (например: SSMplanner [1]) отправляют SMS, email, push-уведомления и сообщения в мессенджерах, информируя о новостях клуба, акциях, расписании занятий и индивидуальных рекомендациях. Это снижает нагрузку на сотрудников и гарантирует своевременность информации.

– Чат-боты и виртуальные ассистенты.

Они оперативно отвечают на часто задаваемые вопросы (цены, расписание, регистрация), помогают записаться на тренировку и проводят первичный консультационный диалог 24/7 без участия человека.

– Персонализированные напоминания.

Автоматически рассылаются напоминания о предстоящих занятиях, оплате абонементов, сроках окончания подписки или необходимости обновить медицинскую справку. Это снижает количество пропусков и повышает вовлеченность.

– Обработка обратной связи.

Системы собирают и анализируют отзывы клиентов, автоматически оповещают ответственных менеджеров о негативных или срочных вопросах, что ускоряет реакцию на проблемы и улучшает качество сервиса.

3 Прогнозирование спроса и загрузки клуба.

Прогнозирование спроса и загрузки фитнес-клуба – это процесс анализа данных, который помогает предвидеть количество посетителей и нагрузку на различные зоны и услуги клуба в будущем. Цель – оптимизировать работу персонала, расписание тренировок и использование ресурсов.

4 Улучшение клиентского опыта.

Системы ИИ значительно повышают качество клиентского опыта за счёт точной персонализации тренировок и программ питания [5]. ИИ анализирует данные клиента – уровень физической подготовки, состояние здоровья, цели, предпочтения и прогресс – и на основе этого предлагает оптимальные планы занятий и рационы питания.

По мере достижения результатов система адаптирует рекомендации, учитывая изменения в физическом состоянии и мотивации пользователя. Такой динамичный подход помогает избежать переутомления и травм, сохраняет интерес к тренировкам и стимулирует регулярность занятий.

Кроме того, ИИ может предлагать мотивационные стратегии: напоминания, достижение целей, геймификацию и персональные поощрения, что увеличивает вовлечённость и снижает вероятность отказа от занятий.

5 Аналитика и отчётность.

Системы искусственного интеллекта автоматизируют сбор и обработку больших объёмов данных, связанных с работой фитнес-клуба. Это включает показатели посещаемости, использование оборудования, результаты тренировок, участие в акциях и покупательское поведение клиентов.

ИИ анализирует эффективность различных маркетинговых кампаний и программ лояльности, выявляя, какие мероприятия приносят максимальный отклик и прибыль. Это позволяет оптимизировать бюджет и направлять усилия на действительно работающие инструменты продвижения.

Также система помогает отслеживать ключевые показатели эффективности (KPI) бизнеса: выручку, средний чек, уровень удержания клиентов, загруженность тренеров и групповых занятий. На основе этих данных руководители получают объективную картину текущего состояния клуба.

Благодаря визуальным отчётам, сформированным ИИ, можно быстро выявлять проблемы и возможности для роста, принимать обоснованные стратегические решения и своевременно корректировать бизнес-процессы.

Выводы: перспективы применения искусственного интеллекта в фитнес-индустрии открывают новые возможности для повышения эффективности управления и качества услуг. Внедрение ИИ способствует персонализации тренировочных программ, улучшению клиентского опыта и оптимизации операционных процессов, что дает конкурентные преимущества фитнес-центрам. Согласимся с мнением Д. В. Пасынкова [4], что успешная интеграция ИИ в том числе в фитнес-индустрию требует продуманного подхода к вопросам безопасности данных, подготовки персонала и адаптации бизнес-моделей. В целом, искусственный интеллект становится ключевым инструментом для трансформации фитнес-индустрии и укрепления позиций на рынке, делая управление более гибким и ориентированным на индивидуальные потребности клиентов.

Список литературы

1. SMMplanner – сервис для управления контентом : официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL : https://smmplanner.com/home/auth/signin (дата обращения 20.09.2025)

2. Летягина, Е. Н. Искусственный интеллект в спортивном менеджменте : учебник / Е. Н. Летягина, В. И. Перова. – Москва : Изд-во Триумф, 2023. – 35-76 с.

3. Милич, М. К. Применение искусственного интеллекта в спортивном менеджменте : повышение эффективности принятия решений и оптимизации

результатов / М. К. Милич, С. Т. Кохан, Д. Пантич // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта : журн. – 2025. – №39(3). – С. 3.

4. Пасынков, Д. В. Использование цифровых технологий в менеджменте / Д. В. Пасынков, Ж. А. Яруллина // Наука и бизнес : пути развития : журн. – 2023. – № 6. – С. 119-123.

5. Приложение для похудения, трекер питания : официальный сайт [электронный ресурс]. – URL : https://www.fatsecret.com/ru/приложение (дата обращения 27.09.2025).

УДК: 797.21

К ВОПРОСУ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖВЕДОМСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ»

Котляров А. Д., Шарманова С. Б.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
ad_kotlar@mail.ru, sharmanova@mail.ru

Аннотация. Реализация в нашей стране Межведомственной программы «Плавание для всех» привела к увеличению количества лиц, занимающихся плаванием. Очевидно, что это требует соответствующего кадрового обеспечения. Актуализирована необходимость повышения качества и расширения содержания подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта к реализации межведомственной программы «Плавание для всех».

Ключевые слова: Межведомственная программа «Плавание для всех», кадровое обеспечение, обучающиеся вуза физической культуры, содержание образовательных программ

ON THE ISSUE OF STAFFING FOR THE IMPLEMENTATION OF THE INTERDEPARTMENTAL PROGRAM «SWIMMING FOR ALL»

Kotlyarov A. D., Sharmanova S. B.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Annotation. The implementation of the Interdepartmental Program «Swimming for All» in our country has led to an increase in the number of people involved in swimming. This clearly requires adequate staffing. The need to improve the quality and expand the content of training for future specialists in physical culture and sports to implement the interdepartmental program «Swimming for All» has been reinforced.

Keywords: Interdepartmental program «Swimming for All», staffing, students of the University of Physical Education, content of educational programs

Введение. Реализация в нашей стране Межведомственной программы «Плавание для всех» [3] способствовала увеличению количества лиц, занимающихся плаванием. Так, в Челябинской области, за период с 2020 по 2024 год число лиц, занимающихся плаванием, увеличилось на 20 203 человека, что составило 46,3 %. При этом по количеству занимающихся в 2024 году плавание стало одним из наиболее популярных видов спорта на Южном Урале [9]. Рост количества людей, занимающихся плаванием, требует соответствующего кадрового обеспечения.

Цель исследования – актуализировать необходимость расширения содержания подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта к реализации межведомственной программы «Плавание для всех».

Условия, материалы и методы. Выполнен анализ информационных источников.

Результаты и обсуждение. Необходимо подчеркнуть, что учебной дисциплине «Плавание» всегда отводилось особое место в образовательном процессе будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Так, еще в 1896 году, когда впервые в Петербургской военной гимназии были открыты «Временные курсы для приготовления руководительниц физического воспитания и игр», организатором и идейным вдохновителем которых являлся П. Ф. Лесгафт, программа подготовки включала в себя, наряду с гимнастикой и спортивными играми, фехтование, плавание и другие телесные упражнения [10]. В постреволюционный период создание Государственного центрального института физической культуры (ГЦОЛИФК) в Москве (1918) и Государственного института физического образования на базе одного из факультетов Курсов П. Ф. Лесгафта в Петрограде (1919) стало важной вехой в подготовке кадров в области физической культуры. В ранний период учебная дисциплина «Плавание» предусматривала освоение обучающимися навыков самоспасения на воде и являлась обязательным элементом физической подготовки. В связи с созданием в 1931 году «Общества содействия развитию водного транспорта страны и охраны жизни людей на водных путях СССР» (Союз ОСВОД), инициировавшего популяризацию и развитие массового плавания в нашей стране, возникла потребность в специалистах, обеспечивающих обучение населения плаванию. Соответственно, был осуществлен ряд мероприятий по повышению методической вооруженности специалистов по плаванию, в чем имелась острая необходимость. Необходимо подчеркнуть, что массовое обучение плаванию в 30-е годы в СССР сыграло значительную роль в подготовке к Великой Отечественной войне. Эта подготовка обеспечила советским воинам навыки, необходимые для успешного выполнения боевых задач в условиях водных преград. В послевоенный период плавание в СССР получило новый виток развития. Возобновились соревнования, началось строительство плавательных бассейнов, советские пловцы впервые приняли участие в Олимпийских играх в 1952 году. Участие в международных соревнованиях стимулировало развитие методики спортивной тренировки, техники плавания и рост спортивных результатов. Соответственно, в преподавании учебной дисциплины «Плавание» был сделан акцент на обучение различным стилям спортивного плавания, формирование

знаний по теории и методике спортивной тренировки, подготовке студентов к участию в соревнованиях различного уровня [1; 6; 8].

В 80-е годы XX века в учебных планах вузов физической культуры плавание занимало значительный объем, входило в программу вступительных испытаний для абитуриентов и являлось обязательной дисциплиной для студентов всех специальностей. В среднем, на плавание отводилось от двух до четырех часов в неделю в течение нескольких семестров, что в сумме составляло около 60–80 часов за весь период обучения. Программа включала в себя обучение различным стилям плавания (кроль на груди, брасс, на спине, дельфин), элементам водного поло, прыжкам в воду, а также элементам спасательного плавания. Помимо обязательных занятий, студенты могли заниматься плаванием в рамках спортивных секций и клубов, а также участвовать в соревнованиях по плаванию. Для студентов спортивных специальностей, в частности, будущих тренеров по плаванию, объем часов по плаванию был значительно выше и включал совершенствование техники спортивного и прикладного плавания, углубленное изучение методики обучения плаванию, теории и методики спортивной тренировки в плавании. В 90-е годы, в условиях перехода к рыночной экономике, произошли изменения в объеме (сокращение часов) и содержании занятий по плаванию [1; 6; 7; 8].

В настоящее время в Уральском государственном университете физической культуры плавание входит в блок учебных дисциплин «Теория и методика обучения базовым видам спорта» и «Элективные курсы по физической культуре» (таблица 1). Студенты специализации водных видов спорта (плавание, водное поло, прыжки в воду), получают углубленную подготовку по плаванию в курсе теории и методики избранного вида спорта.

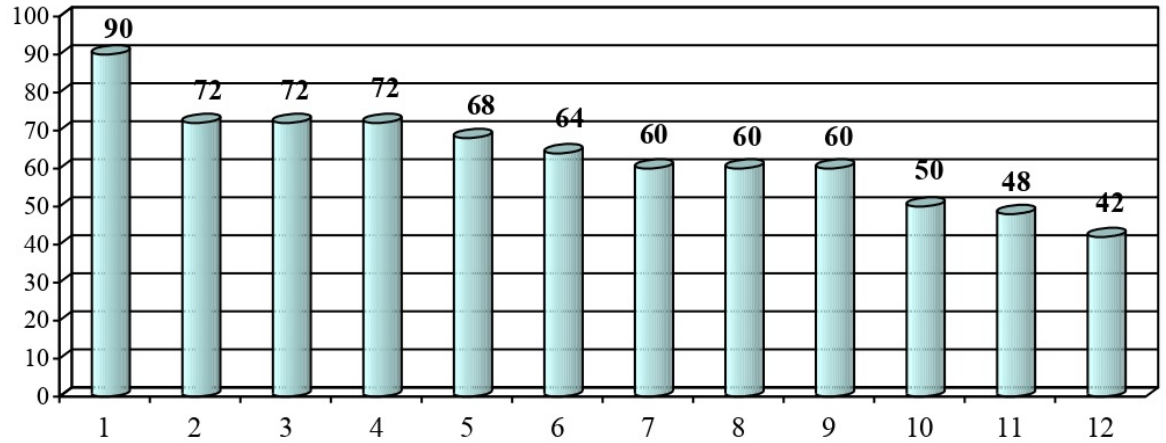
Таблица 1 – Объем учебной дисциплины «Плавание» в образовательных программах Уральского государственного университета физической культуры», академических часов

Направления подготовки	Лекции	Практика	Объем аудиторной (контактной) работы	Всего часов, включая самостоятельную работу студентов
Блок учебных дисциплин «Теория и методика обучения базовым видам спорта»				
49.03.01 Физическая культура	8	44	52	108
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	10	22	32	72
49.03.04 Спорт	8	40	48	72
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	4	28	32	72
Блок учебных дисциплин «Элективные курсы по физической культуре»				
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	0	32	32	32

Необходимо отметить, что в учебных планах, размещенных на официальных сайтах государственных вузов физической культуры России в

разделе «Информация об образовательных программах», объем учебной дисциплины «Плавание» заметно различается. Например, в Великолукской академии физической культуры и спорта» объем аудиторной (контактной) работы, отведенной на освоение учебной дисциплины «Плавание» блока учебных дисциплин «Теория и методика обучения базовым видам спорта» для направления 49.03.04 Спорт составляет 90 часов, тогда как в Московской академии физической культуры» – 42 часа. Из 12 вузов физической культуры наш университет по данному показателю занимает 11 место с объемом аудиторной (контактной) работы 48 часов (рисунок 1).

Уровень овладения обучающимися предусмотренными программой учебной дисциплины «Плавание» компетенциями обусловлен многими факторами. Далеко не последнюю роль среди них играет объем аудиторной (контактной) работы, отведенной на ее освоение. По данным специальной литературы, «для формирования предварительного представления о технике плавания и разучивания основ различных способов плавания необходимо не менее 36 часов практических занятий, а для закрепления и совершенствования техники плавания спортивными стилями (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) требуется больше времени – от 136 до 200 часов» [5; 6; 7; 8].



Условные обозначения: 1 – Великолукская академия физической культуры и спорта; 2 – Дальневосточная академия физической культуры; 3 – Кубанский университет физической культуры, спорта и туризма; 4 – Чайковская академия физической культуры и спорта; 5 – Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма; 6 – Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»; 7 – Волгоградская академия физической культуры; 8 – Воронежская академия спорта; 9 – Сибирский университет физической культуры и спорта; 10 – Смоленский университет спорта; 11 – Уральский университет физической культуры; 12 – Московская академия физической культуры

Рисунок 1 – Объем аудиторной (контактной) работы, отведенной на освоение учебной дисциплины «Плавание» в образовательных программах вузов физической культуры направления 49.03.04 Спорт

Следует подчеркнуть, что сокращение объема аудиторной (контактной) работы в учебных планах вузов физической культуры в настоящее время по сравнению с 80-и годами XX века характерно не только для плавания, но и для других базовых видов спорта.

В настоящее время плавание не входит в программу вступительных испытаний для абитуриентов вузов физической культуры (за исключением поступающих на профиль «Спортивная подготовка по виду спорта «плавание» направления 49.03.04 Спорт), что обусловливает снижение уровня начальной плавательной подготовленности первокурсников. Так, по данным В. В. Петровой, Е. Н. Бобковой (2023), «15 % студентов, поступивших на первый курс, не умеют уверенно держаться на воде, 20 % умеют плавать самобытными способами; количество девушек, не умеющих плавать, заметно выше – 24 %» [4]. Отмеченная тенденция характерна и для абитуриентов нашего вуза: 40 % первокурсников плохо держатся на поверхности воды, 5 % – вообще не умеют плавать и боятся воды; слабо умеющие демонстрируют не спортивные способы плавания («саженки», «по-морскому», «по-собачьи»). За период освоения учебной дисциплины «Плавание»» уровень плавательных умений и навыков обучающихся повышается. Однако если в 2000 году около 20 % обучающихся могли выполнить 12-минутный плавательный тест Купера на «хорошо» и «удовлетворительно», то в настоящее время отмечается не более 5 % таких студентов (рисунок 2). И это выглядит тревожным фактом, поскольку данный тест отражает, в том числе, потенциальную способность к оказанию помощи терпящему бедствие на воде. Очевидно, что программного времени, отведенного на освоение прикладных умений по срочному оказанию помощи терпящему бедствие на воде (подплыть к тонущему, найти и извлечь из глубины, освобождение от захватов тонущего, быстрая транспортировка до берега, своевременное оказание доврачебной помощи), явно недостаточно.

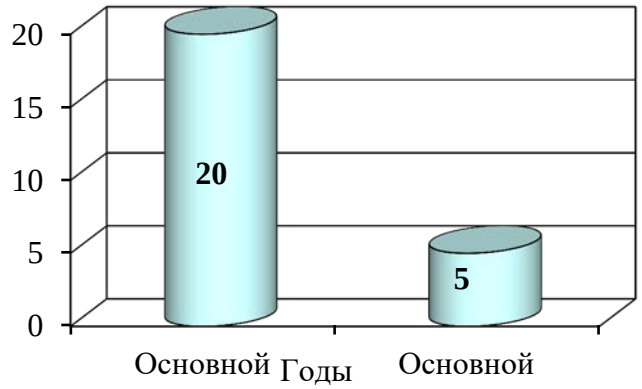


Рисунок 2 – Количество студентов, выполнивших 12-минутный плавательный тест Купера на «хорошо» и «удовлетворительно», %

Следует обратить внимание на то, что еще 15 лет назад Н. Ж. Булгакова с соват. (2010) констатировали снижение уровня начальной плавательной подготовленности студентов вследствие отмены плавания в программе вступительных испытаний и отмечали необходимость внесения корректив в учебные планы, подчеркивая, что «качественное освоение плавательных навыков возможно только под контролем преподавателя» [2]. Мы полностью разделяем мнение авторов в том, что перераспределение учебного времени в сторону самостоятельного изучения дисциплины препятствует качественному

овладению практическими навыками обучения плаванию на фоне недостаточного уровня собственной плавательной подготовленности обучающихся.

В настоящее время широкое распространение, наряду со спортивным и профессионально-прикладным плаванием, получили и другие его направления (рисунок 3).

Это требует соответствующей теоретической, методической и практической подготовки обучающихся вузов физической культуры к их реализации. Для повышения конкурентоспособности выпускников нашего вуза на отраслевом рынке труда считаем целесообразным введение в учебный план элективных учебных дисциплин:

– «Оздоровительно-кондиционное плавание и аквафитнес» – для обучающихся всех реализуемых в нашем вузе направлений подготовки;

– «Оздоровительно-реабилитационное и адаптивное плавание» – для обучающихся направления 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

– «Зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде» – для обучающихся направления 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.



Рисунок 3 – Направления плавания [1]

Выводы. Обобщая вышеизложенное, следует подчеркнуть, что обучение плаванию студентов вузов физической культуры – важнейшая социально значимая профессионально-прикладная задача, поскольку квалифицированный специалист должен владеть всеми основными базовыми видами спорта. Дальнейшая реализация в нашей стране и в Челябинской области Межведомственной программы «Плавание для всех» требует соответствующего кадрового обеспечения. Сложившаяся ситуация диктует необходимость повышения качества и расширения содержания плавательной подготовки обучающихся Уральского государственного университета физической культуры, прежде всего, для обеспечения потребностей региона,

запросов отраслевого рынка труда с перспективой на будущее и в соответствие требованиям завтрашнего дня.

Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н. Ж. Булгакова, И. О. Попов, Е. А. Распопова – Москва : Академия, 2014. – 318 с.

2. Булгакова, Н. Ж. Формирование профессиональной компетенции учителя физической культуры при изучении дисциплины «Плавание» / Н. Ж. Булгакова, Е. А. Распопова, О. Ю. Савельева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 31–33.

3. Межведомственная программа «Плавание для всех» [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. – URL : https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Mejved_prog_Plav_dlya_vseh _974ddd13b7.pdf (дата обращения: 10.02.2025).

4. Петрова, В. В. Плавание как возможность формирования дополнительных профессиональных компетенций студентов вузов направления «Адаптивная физическая культура» / В. В. Петрова, Е. Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 5. – С. 72–76.

5. Распопова, Е. А. Методика формирования устойчивого навыка плавания на основе использования средств водных видов / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11. – № 1. – С. 57–63.

6. Савельева, О. Ю. Дисциплина «плавание» в системе высшего педагогического образования в советский период развития общества / О. Ю. Савельева, В. Ю. Карпов, А. А. Михайлов [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 291–296.

7. Савельева, О. Ю. Ретроспективный анализ основных программных документов по обучению плаванию учащихся общеобразовательных школ современной России / О. Ю. Савельева, Т. М. Воеводина, В. Ю. Карпов [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 144 – 150.

8. Сазонова, И. М. Результаты анализа учебных программ дисциплин по плаванию, преподаваемых в вузах, в основе целесообразности их совершенствования / И. М. Сазонова, А. Д. Книжникова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3(9). – С. 120–124.

9. Статистическая информация [Электронный ресурс] // Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области. – URL : https:// minsport.gov74.ru/minsport/activity/statistic.htm (дата обращения: 01.11.2025).

10. Сулимов, А. А. Исторические основы и современные тенденции развития отечественной системы высшего образования в области физической культуры и спорта / А. А. Сулимов, А. В. Бышевская // Kant. – 2018. – № 3 (28). – С. 91–93.

УДК: 796

СИСТЕМА EDGE: КАК «ЛИВЕРПУЛЬ» ПОСТРОИЛ СОВРЕМЕННУЮ ФУТБОЛЬНУЮ ИМПЕРИЮ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДАННЫХ, ДОВЕРИЯ И ДИСЦИПЛИНЫ

Крылова П. И., Бренч С. В.
г. Екатеринбург, Россия; Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры»
pbizenkova@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена комплексному анализу управленческой философии «The Edge», которая лежит в основе успеха футбольного клуба «Ливерпуль». В работе подробно рассматривается, как клуб, переживавший период финансового и спортивного кризиса, благодаря системному подходу сумел вернуться в мировую элиту. Авторы выделяют три фундаментальных принципа этой системы: коллегиальное управление («ливерпульский триумвират»), основанное на доверии и четком разделении обязанностей; применение глубокой футбольной аналитики для идентификации и приобретения игроков, идеально соответствующих тактической схеме; и строгую финансовую дисциплину, позволяющую развиваться и конкурировать. Особое внимание уделяется роли Юргена Клоппа как человека, который превратил данные и стратегии в живой, сплоченный коллектив.
Статья также доказывает устойчивость системы «The Edge» после ухода ее ключевых создателей, что свидетельствует о ее интеграции в ДНК клуба. Материал представляет ценный кейс для изучения в сфере спортивного менеджмента, демонстрируя, как синтез данных, стратегического планирования и человеческого фактора приводит к долгосрочному успеху в современном футболе.
Ключевые слова: ФК «Ливерпуль», система «The Edge», спортивный менеджмент, управление в футболе, футбольная аналитика, трансферная стратегия, скаутинг, тактическая схема, организационная структура.

THE EDGE SYSTEM: HOW LIVERPOOL BUILT A MODERN FOOTBALL EMPIRE ON DATA ANALYSIS, TRUST AND DISCIPLINE

Krylova P. I., Brench S. V.
Ekaterinburg, Russia; Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture
pbizenkova@yandex.ru

Abstract. This article provides a comprehensive analysis of "The Edge" management philosophy that underlies the revival and success of Liverpool Football Club. The study examines in detail how the club, which was going through a period of financial and sporting crisis, managed to return to the world elite through a systematic

approach. The authors identifies three fundamental principles of this system: collegiate management (the "Liverpool triumvirate"), based on trust and a clear division of responsibilities; the application of in-depth football analytics to identify and acquire players who perfectly fit the tactical scheme; and strict financial discipline that enables sustainable development and competition. Particular attention is paid to the role of Jürgen Klopp as a person who transformed data and strategies into a living, cohesive team. The article also proves the resilience of the "The Edge" system after the departure of its key creators, which testifies to its integration into the club's DNA. The material presents a valuable case study in the field of sports management, demonstrating how the synthesis of data, strategic planning and the human factor leads to long-term success in modern football.
Keywords: FC Liverpool, "The Edge" system, sports management, football management, football analytics, transfer strategy, scouting, tactical scheme, organizational structure.

Введение. В мире профессионального футбола путь «Ливерпуля» к вершине выглядит не как случайная удача, а как результат воплощения грандиозного и продуманного до мелочей плана. Этот клуб, основанный в 1892 году, стал символом не только английского футбола, но и мирового. За громкими победами и завоеванными трофеями стоит не просто талант игроков или харизма тренера, а целая управленческая философия, известная как «The Edge». Эта философия включает в себя ряд ключевых аспектов. Во-первых, важен выбор игроков. Скауты клуба тщательно анализируют потенциальных новичков, обращая внимание не только на их физические способности, но и на психологические характеристики. Клуб ищет игроков, которые способны работать в команде, проявлять лидерские качества и адаптироваться к высокому уровню конкуренции. Во-вторых, тренерский штаб, возглавляемый Юргеном Клоппом, активно внедряет инновационные методы тренировок. Клуб использует передовые технологии для анализа игры, что позволяет улучшать тактические схемы и индивидуальные навыки футболистов. Это делает команду более гибкой в принятии решений на поле. Кроме того, важно отметить мощную поддержку болельщиков. «Ливерпуль» обладает одним из самых преданных фанатских сообществ в мире. Их страсть и энергия создают уникальную атмосферу на стадионе «Энфилд», что, в свою очередь, вдохновляет игроков на выдающиеся выступления. Не менее значимым является и финансовое управление клуба. «Ливерпуль» активно развивает коммерческую составляющую, что позволяет ему оставаться конкурентоспособным. Спонсорские контракты, продажи мерча и телетрансляции приносят значительные доходы, что позволяет инвестировать в новые приобретения и улучшение инфраструктуры. Таким образом, путь «Ливерпуля» к успеху – не просто удача, а результат комплексного подхода, включающего в себя управление, тренировки, поддержку фанатов и финансовую стратегию. Этот клуб продолжает вдохновлять миллионы и демонстрирует, что успех в спорте это результат усердной работы, стратегического планирования и единства всех участников процесса.

Условия, материалы и методы. Исследование проведено на основе анализа материалов, представленных на официальном сайте команды, официально опубликованных статистических данных, данных открытых печатных источников.

Исходная точка: Наследие хаоса и необходимость перемен. Чтобы осознать масштаб преобразований, необходимо обратиться к историческому контексту, в котором находился футбольный клуб «Ливерпуль» до прихода нынешних владельцев, компании Fenway Sports Group (FSG) в 2010 году. В тот период клуб, некогда считавшийся одним из величайших в мире, переживал тяжелые времена. Он был затянут в пучину финансовой нестабильности, что проявлялось в значительных долгах и зависимостях от внешних кредиторов. Это создавало атмосферу неопределенности и тревоги среди болельщиков. Клуб также страдал от неразберихи в трансферной политике. Частая смена тренеров и отсутствие четкой стратегии привели к тому, что команда не могла укрепить свои позиции в национальных и международных турнирах. В результате «Ливерпуль» больше жил славой своего прошлого, чем реальными достижениями в настоящем. Это выражалось в отсутствии трофеев и невысоких местах в таблице английской Премьер-лиги. К тому же, внутренние конфликты и недовольство среди игроков усиливали кризис. Многие футболисты не могли найти свою роль в команде, что негативно сказывалось на результатах. Поэтому, когда FSG приобрела клуб, на первый план вышла необходимость в глубоком реформировании. Владельцы сосредоточились на создании устойчивой финансовой модели, улучшении инфраструктуры и внедрении эффективной трансферной политики. Эти шаги стали основой для последующего успеха, который «Ливерпуль» начал испытывать в последние годы. Преобразования, которые инициировала FSG, не только восстановили величие клуба, но и вернули доверие болельщиков. Теперь «Ливерпуль» вновь стал конкурентоспособным на всех фронтах, что подчеркивает его возвращение в элиту футбольного мира [1].

Фундаментальные принципы успеха. Успех «Ливерпуля» не был случайностью. Он основан на трех фундаментальных и взаимосвязанных принципах, которые и образуют ядро системы «The Edge».

Первый принцип: Командная работа начинается в кабинете руководителей. Самым революционным элементом в структуре футбольного клуба «Ливерпуль» стал отказ от модели единоличного правления, который традиционно ассоциировался с главным тренером. Вместо этого была внедрена система коллегиального управления, известная как «ливерпульский триумвират». В состав этого триумвирата вошли три ключевые фигуры: спортивный директор Майкл Эдвардс, главный тренер Юрген Клопп и владельцы клуба из Fenway Sports Group (FSG). Каждый из них имеет четко определенные зоны ответственности, что позволяет эффективно управлять всеми аспектами клуба.

Спортивный директор Майкл Эдвардс отвечает за трансферную политику и стратегию формирования состава. Его опыт и аналитические способности помогли клубу не только привлекать талантливых игроков, но и значительно снизить затраты на трансферы. Это позволило «Ливерпулю» укрепить команду, не превышая бюджетные рамки. Юрген Клопп как главный тренер

фокусируется на тактической подготовке команды и создании боевого духа. Его философия футбола, основанная на интенсивном прессинге и атакующем стиле игры, была принята всей командой. Под его руководством «Ливерпуль» достиг значительных успехов, включая победу в Лиге чемпионов и чемпионате Англии. Владельцы из FSG обеспечивают финансовую стабильность клуба и инвестируют в его развитие. Они играют важную роль в принятии стратегических решений, касающихся инфраструктуры, маркетинга и коммерческой деятельности. Таким образом, создание «ливерпульского триумвирата» стало важным шагом в развитии клуба. Это нововведение позволило более эффективно координировать действия всех участников, что, в свою очередь, положительно сказалось на результатах команды. Система коллегиального управления способствует более сбалансированному подходу к принятию решений, что является ключом к стабильному успеху клуба в современном футболе [2].

Второй принцип: футбол как точная наука. Хотя «Ливерпуль» часто называют последователем методологии «Moneyball» [8], его подход к аналитике в футболе оказался гораздо более тонким и комплексным. Клуб, находящийся под руководством спортивного директора Майкла Эдвардса и директора по исследованиям Яна Грэмы, разработал собственную, тщательно охраняемую систему анализа данных. Эта система основана на многогранном анализе статистики, что позволяет клубу не только выявлять талантливых игроков, но и оценивать их потенциал в контексте командной игры. В отличие от традиционных методов сканирования игроков, которые часто сосредотачиваются на базовых показателях, таких как голы и передачи, «Ливерпуль» использует более широкий спектр данных. Клуб анализирует поведение игроков на поле, их физическую подготовленность и даже психологические аспекты. Это позволяет не только находить игроков, которые могут усилить команду, но и строить более эффективные игровые стратегии. Кроме того, команда аналитиков «Ливерпуля» проводит глубокий анализ соперников. Это включает в себя изучение их тактических схем, сильных и слабых сторон. Такой подход помогает клубу адаптироваться к разным стилям игры, повышая шансы на успех в матчах. Клуб также активно использует технологии, такие как видеоанализ, чтобы детально изучать каждую игру и делать выводы. Следует отметить, что успешное применение аналитики в «Ливерпуле» не ограничивается только трансферной политикой. Это также касается разработки тренировочных процессов и улучшения общей физической подготовки игроков. Клуб инвестирует в новые технологии, чтобы оставаться на переднем крае спортивной науки. Таким образом, подход «Ливерпуля» к аналитике представляет собой более сложную и многоуровневую систему, чем просто применение принципов «Moneyball». Он сочетает в себе элементы статистики, технологий и психологии, что позволяет клубу достигать высоких результатов на международной арене. [3]. Ее целью был не поиск игроков с самыми красивыми цифрами в графе «голы» или «передачи». Задача стояла в том, чтобы выявить футболистов, чей уникальный игровой профиль, их сильные и слабые стороны, идеально соответствовали бы требованиям тактической схемы Юргена Клоппа. Например, при покупке Мохаммеда Салаха данные показали его феноменальную эффективность в совершении скоростных

проходов в глубину обороны и в количестве создаваемых им голевых моментов, даже если процент реализации у него был не самым высоким. [4]. Этот же принцип позволил им за небольшую стоимость приобрести таких игроков, как Эндрю Робертсон и Джоэл Матип, чья настоящая ценность для команды оказалась в разы выше их скромной трансферной стоимости. Основой стратегии клуба стало устойчивое развитие, опирающееся на три ключевых принципа. Во-первых, клуб ориентируется на приобретение футболистов с высоким потенциалом роста стоимости. Это позволяет не только укреплять состав, но и создавать финансовые резервы для будущих инвестиций. Во-вторых, «Ливерпуль» осуществляет стратегические продажи ключевых игроков в оптимальные моменты, обеспечивая максимальную финансовую выгоду. Примером успешной такой продажи стала сделка с Филиппе Коутиньо, когда клуб получил 142 миллиона фунтов, что стало значительным финансовым ресурсом для реинвестирования.

Третий принцип заключается в разумной структуре зарплат, где основная часть вознаграждения футболистов зависит от их результатов на поле. Это создает дополнительные стимулы для игроков, побуждая их добиваться лучших результатов. Ключевыми моментами в реализации этой стратегии стали покупки Вирджила ван Дейка и Алиссона Беккера. Эти трансферы стали возможными благодаря грамотно спланированной финансовой политике клуба. В результате «Ливерпуль» не только укрепил свои позиции в турнирах, но и продемонстрировал, что разумный подход к финансам может привести к значительным успехам на спортивной арене. Клуб стал примером для многих, показывая, что успех можно достигать, придерживаясь строгих финансовых принципов и избегая бездумных трат [5]. Эти два трансфера буквально за год превратили «Ливерпуль» из атакующей, но уязвимой команды в коллектив, способный бороться за самые высокие титулы.

Человеческий фактор: Роль Юргена Клоппа как вдохновителя. Любая, даже самая совершенная система, остается лишь набором алгоритмов без правильного лидера. Юрген Клопп стал тем самым человеком, который превратил сырые данные и финансовые отчеты в живую, дышащую команду. Его философия «тяжелого металлического футбола», основанная на агрессивном прессинге и мгновенных переходах, стала идеологическим стержнем. Но что еще важнее, Клопп обладал уникальным даром создавать в раздевалке нужную атмосферу. Он был тем, кто превращал группу талантливых футболистов в сплоченный коллектив, где игроки были готовы выкладываться на поле на все сто процентов не только за деньги, но и ради тренера и друг друга [6].

Результаты и обсуждение. Настоящая проверка для любой системы наступает в тот самый момент, когда ключевые создатели покидают её. Уход таких значимых фигур, как Майкл Эдвардс и Юрген Клопп, стал настоящим испытанием для «Ливерпуля». Эти события ознаменовали смену эпохи, предоставив клубу уникальную возможность продемонстрировать устойчивость своей внутренней структуры. Но смогла ли система «The Edge» стать неотъемлемой частью ДНК клуба, пережив своих основателей? События последнего времени, безусловно, дают утвердительный ответ на этот вопрос. Возвращение Майкла Эдвардса на позицию исполнительного директора в

структуре Fenway Sports Group (FSG) говорит о многом. Это решение подчеркивает, что клуб стремится сохранить преемственность и последовательность в своей стратегии. Эдвардс, который ранее занимал ключевые посты в клубе, продемонстрировал свою способность находить и развивать таланты, что крайне важно для успеха команды. Кроме того, назначение Арне Слота, тренера, чья философия совместима с выстроенной системой клуба, подтверждает намерение «Ливерпуля» придерживаться своих принципов. Этот тренер, в отличие от многих тренеров-«суперзвезд», не имеет эгоцентричных амбиций. Его подход основан на командной игре и развитии игроков, что полностью соответствует духу «Ливерпуля». Это выбор не случайный. Он говорит о намерении клуба продолжать развивать свои уникальные методы работы, которые были созданы под руководством Эдвардса и Клоппа. Таким образом, «Ливерпуль» демонстрирует готовность к инновациям и адаптации, сохраняя при этом связь с традициями. Клуб не просто переживает изменения, он использует их как возможность для роста. Важно отметить, что все эти шаги направлены на поддержание конкурентоспособности команды в условиях постоянных вызовов со стороны других клубов. «Ливерпуль» понимает: для достижения успеха недостаточно лишь наличия звездных игроков. Необходима четкая стратегия, основанная на глубоком понимании игры. Таким образом, уход ключевых фигур стал не только проверкой для «Ливерпуля», но и возможностью подтвердить свою философию и принципы. Клубу удалось сохранить свою идентичность и продолжить движение вперед, что является залогом его будущих успехов. [7]. «Ливерпуль» больше не зависит от одного человека. Он стал организмом, который живет по собственным, выверенным годами правилам.

Выводы. Система «The Edge» в футбольном клубе «Ливерпуль» представляет собой нечто больше, чем просто успешную историю на поле. Этот инновационный управленческий проект стал образцом для подражания, демонстрируя, что в современном футболе первенство не всегда принадлежит клубам с наибольшими финансовыми ресурсами. На самом деле, успех часто достигается теми, кто способен мыслить стратегически, планировать на долгосрочную перспективу и создавать устойчивые организационные структуры. Основной идеей «The Edge» является интеграция передовых технологий с человеческим опытом. В клубе используется сложный анализ данных, который помогает в принятии решений, будь то выбор игроков, анализ их производительности или стратегическое планирование матчей. Этот подход сочетает в себе машинный анализ и человеческий ум, создавая уникальную модель для управления. Команда «Ливерпуль» понимает, что эмоциональная вовлеченность игроков и тренеров имеет не меньшую ценность, чем сухие цифры статистики. Успех клуба на поле – комплексный результат сочетания всех этих факторов. Клуб «Ливерпуль» не только завоевал множество трофеев, но и создал новую парадигму управления футбольными командами. Этот опыт стал источником размышлений для многих организаций по всему миру. Он демонстрирует, что профессиональный спорт может и должен развиваться, опираясь на инновационные методы и технологии. Другие клубы начинают перенимать этот подход, стремясь улучшить свои собственные практики управления. «The Edge» продолжает задавать высокие стандарты и служит

примером для остальных. Футбольный мир меняется, внедряя умное управление и интуитивную работу с игроками, что, в свою очередь, приводит к успеху. Этот проект стал важным элементом уникальности «Ливерпуля», укрепив его репутацию не только как спортивной команды, но и как образца эффективного управления в современном футболе.

Список литературы

1. Hughes, S. The Edge: Inside Liverpool’s 2019/20 Title-Winning Season / S. Hughes. – Trinity Mirror Sport Media, 2019. – 320 p.

2. Honigstein, R. Bring the Noise: The Jürgen Klopp Story / R. Honigstein. – Nation Books, 2017. – 384 p.

3. Smith, R. The Data Game: The Story of Liverpool's Recruitment and the Men Behind It / R. Smith // The Athletic. – 2021. – 15 November.

4. Tweedale, A. How Liverpool's data-driven approach uncovered gems like Mohamed Salah / A. Tweedale // The Telegraph. – 2020. – 5 March. – URL: https://www.telegraph.co.uk/football/2020/03/05/liverpools-data-driven-approach-uncovered-gems-like-mohamed-salah/ (дата обращения: 02.11.2025).

5. Pearce, J. How the Philippe Coutinho sale funded Liverpool's rise / J. Pearce // The Athletic. – 2018. – 30 January.

6. Kuper, S. Jürgen Klopp and the Liverpool Dynasty / S. Kuper // Financial Times. – 2022. – 13 May. – URL: https://www.ft.com/content/8d6c7b4f-98d4-4f6f-9287-7e6e4d58c8e1 (дата обращения: 02.11.2025).

7. Joyce, P. Michael Edwards returns to Liverpool in new role as Arne Slot era begins / P. Joyce // The Times. – 2024. – 12 June. – URL: https://www.thetimes.com/sport/football/article/michael-edwards-returns-to-liverpool-in-new-role-as-arne-slot-era-begins-kncvj5wxc (дата обращения: 01.11.2025).

8. Иванов, О. Что такое «манибол» и с чем его едят. Часть 1 / О. Иванов // Блог «Глядя с Ройял Лайвер Билдинг». – 2021. – 10 апреля. – URL: https://royalliverbuilding.ru/moneyball-part1 (дата обращения: 01.11.2025).

УДК:796.5

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Кутепова О. Е., Тяпкин А. Д.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
kutepova-olga@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается роль и классификация инновационных технологий в развитии спортивно-оздоровительного туризма. На основе определений, доказывается, что цифровые решения являются ключевым инструментов для достижения основной цели СОТ. Проведен обзор и систематизация современных технологий, применяемых в туристской деятельности. Выделены ключевые направления технологий. Особое внимание

уделено анализу российского рынка, где отмечается активная цифровизация СОТ. Описаны успешные государственные и коммерческие проекты. Делается вывод о том, что внедрение инновационных технологий трансформирует все этапы туристского цикла.
Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, инновационные технологии, инновация, мобильные приложения, VR-программы, AR-программы, онлайн-платформы.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS AND WELLNESS TOURISM

Kutepova O. E., Tyapkin A.D.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture
kutepova-olga@mail.ru

Annotation. The article examines the role and classification of innovative technologies in the development of sports and wellness tourism. Based on the definitions, it is proved that digital solutions are the key tools for achieving the main goal of SOT. The review and systematization of modern technologies used in tourism activities is carried out. The key areas of technology are highlighted. Special attention is paid to the analysis of the Russian market, where the active digitalization of cells is noted. Successful government and commercial projects are described. It is concluded that the introduction of innovative technologies transforms all stages of the tourist cycle.
Keywords: sports and wellness tourism, innovative technologies, innovation, mobile applications, VR programs, AR programs, online platforms.

Введение. Спортивно-оздоровительный туризм переживает этап фундаментальной трансформации, вызванной цифровой революцией. Если ранее данный вид отдыха ассоциировался с бумажными носителями и компасом, то на данный момент он плотно контактирует со смартфонами, умными часами и сложными онлайн-платформами. Растущий спрос на активный отдых и здоровый образ жизни сочетается с повышенными требованиями безопасности, комфорта, персонализации, уникальности впечатлений и простотой получения услуг.

В этих условиях инновационные технологии становятся не просто инструментом, а ключевым фактором развития, предлагая решения для всех участников туриндустрии. Необходимость повышения конкурентоспособности турпродуктов данного направления – один из ключевых факторов внедрения новых технологий в спортивно-оздоровительный туризм, а также обеспечение безопасности в природной среде и управление рекреационными нагрузками на особо охраняемые природные территории являются не менее важным фактором развития инновационных технологий в данном направлении.

Исследование инновационных технологий в спортивно-оздоровительном туризме является востребованным, так как оно направлено на решение ключевых задач современной индустрии: от повышения конкурентоспособности и удовлетворенности потребителей до обеспечения безопасности и экологической устойчивости. Разработка и внедрение таких технологий определяют не только текущее развитие спортивно-оздоровительного туризма, но и стратегические перспективы данного направления.

Цель исследования – провести анализ инновационных технологий в развитии спортивно-оздоровительного туризма.

Для начала рассмотрим основное определение спортивно-оздоровительный туризм (СОТ). В научных работах Ю. Н. Федотова и И. Е. Востокова данное определение трактуется как «один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т.е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления природного рельефа» [5].

Согласно ФЗ № 478 от 4 августа 2023г., инновационная технология – совокупность результатов интеллектуальной деятельности, используемых для разработки и производства новой или значительно улучшенной продукции, а также обеспечивающих экономическую эффективность применения такой продукции, повышение производительности труда и создание новых рынков товаров, работ, услуг [4].

VR-технология – это компьютерная технология, позволяющая создавать иммерсивное (погружение) окружение, которое может быть идентичным или отличным от реального мира. Она включает в себя использование специальных гарнитур, контроллеров и других устройств, которые позволяют пользователям взаимодействовать с виртуальным окружением и ощущать его как реальное. Виртуальная реальность может быть применена в различных областях, включая игровую индустрию, образование, медицину, архитектуру, туризм и многое другое [2].

AR-технология – это технология внесения в поле человеческого восприятия виртуальной информации, которая воспринимается человеком как часть окружающего мира. Дополненная реальность предполагает, что используемый обучающимся гаджет накладывает дополнительные слои на реальный окружающий мир. Смартфон через встроенную камеру может показывать обучающемуся окружающий мир, как он есть, но, кроме этого, в нем к реальным объектам могут быть привязаны еще и виртуальные сущности [3].

Мировая индустрия активно внедряет цифровые решения, которые можно классифицировать по нескольким направлениям.

1. Мобильные приложения и навигационные платформы – это самый массовый и востребованный класс инновационных технологий, который стал неотъемлемой частью любого туриста. К данной категории относятся следующие виды технологий:

Платформы для планирования и навигации:

Komoot – приложение специализирующееся на веломаршрутах и походах, его особенностью является интеллектуальный планировщик, который учитывает тип поверхности, уклон и предпочтения пользователя, создавая оптимальный путь.

Relive – инновационное мобильное приложение и онлайн-платформа, которая превращает данные об активностях в захватывающие 3D-видео-анимации. Оно синхронизируется с популярными фитнес-трекерами и платформами, чтобы визуализировать маршрут, ключевые показатели и фотографии на интерактивной карте [1].

Приложения для безопасности:

Garmin inReach – позволяет отправлять сообщения и сигналы SOS через спутниковую сеть в зонах без покрытия сотовой связи, интегрируется с картами и позволяет делиться своим местоположением в реальном времени со спасательными службами.

Zoleo – компактный вариант приложения, которое автоматически переключается между сотовой связью, Wi-Fi и спутниковой сетью, имеет кнопку SOS, глобальный трекинг и спутниковый коммуникатор для смартфонов, который позволяется отправлять и получать сообщения и отслеживать местоположения [2].

Приложения с элементами геймификации:

Strava – социальная сеть для атлетов, которая превращает тренировки и походы в соревнования, пользователи могут отслеживать свои результаты, соревноваться с другими на сегментах маршрутов и делиться достижениям.

Приложения «Выживатель» – группа различных приложений, онлайн-платформ и игр, которые связывает фактор выживания. В данных приложениях необходимо выживать в условиях похода, дикой природы и опасных ситуациях, которые могут произойти во время реального путешествия. Для выживания используются сюжет и миссии, улучшение характеристик своего персонажа и условные «угрозы».

2. Технологии виртуальной и дополненной реальности рассматриваются как технологии, которые работают на разных этапах туристского цикла: до путешествия и во время него. Данный вид технологий очень стремительно набирает популярность, как среди обычных пользователей, так и среди профессионалов в спортивно-оздоровительном туризме. В данной категории существует 2 вида приложений:

Приложения с использованием виртуальной реальности – это VR-туры по всему миру, которые могут помочь пользователю принять решение о путешествии в ту или иную зону отдыха. Также с помощью VR-технологий человек может провести путешествие из любой точки мира, для этого ему потребуется смартфон или компьютер [2].

Примерами являются:

1) «Россия. Виртуальное путешествие» – инновационный проект от Русского Географического Общества (РГО), целью которого является

проведение путешествия от Баренцева моря до Японского моря всего за 8 минут. Проект сформирован в виде VR-фильма.

2) «Виртуальные прогулки» – проект от Культуры.рф, целью которого является путешествие с помощью виртуальных туров и трехмерных панорам крупнейших музеев, художественных галерей и архитектурных ансамблей всей страны.

Приложения с использованием дополненной реальности к ни относятся AR-гиды, с помощью которых можно узнать информацию о том или ином объекте. Для использования данной технологии нужна камера смартфона, которую необходимо навести на объект, после чего пользователь сможет увидеть на экране название объекта, краткую характеристику и историю. Информацию можно получить о любом объекте, который включен в AR-гиды [2].

Примерами являются:

1) Artefact – гид по музеям России, который использует AR-технологию в качестве информационной технологии. С помощью данного приложения можно получить новый опыт и впечатления от посещения музея, побывать на индивидуальной экскурсии, посетить художественную галерею, даже не выходя из дома.

2) Google Live View – это функция в приложении Google Maps, которая использует дополненную реальность для пешеходной навигации. Достаточно поднять телефон, и на экран с камеры прямо на улицы и здания накладываются большие стрелки, названия улиц и метки заведений.

3. Носимые устройства (IoT) и телемедицина – это умные устройства, которые собирают данные о состоянии здоровья и окружающей среде, повышая безопасность туриста. Данная технология все чаще используется в современном спортивно-оздоровительном туризме. К данной категории относятся следующие технологии:

Умные часы и фитнес-трекеры – технологии от Apple, Garmin, Suunto, Xiaomi позволяют отслеживать пульс, уровень кислорода в крови, пройденное расстояние, набор высоты, а также есть функции обнаружения падения и экстренного вызова. С помощью данных устройств можно спланировать свой поход, тренировку или путешествие.

Специализированные датчики – к данной категории относятся датчики качества воды, портативные метеостанции, которые подключаются к смартфону и предоставляют данные в реальном времени.

Платформы телемедицины – сервисы, которые позволяют удаленно проконсультироваться с врачом в случае не экстренной проблемы во время похода или путешествия [1].

4. Big Data и искусственный интеллект (ИИ) – это технологии, которые работают «в фоне», оптимизируя процессы для управления, организации и путешествий. Данная категория технологий в последние годы стала набирать большую популярность и начала расти с высокой скоростью. С помощью искусственного интеллекта путешественники могут узнать информацию об объектах, не выходя из дома, а также использовать данную технологию в качестве инструмента во время организации туристского похода (провести

нитку маршрута, составить меню питания, составить список вещей для похода и т.д.).

Выводы. Инновационные технологии стали неотъемлемым элементов развития спортивно-оздоровительного туризма, трансформируя все этапы туристской деятельности – от планирования и подготовки до непосредственного прохождения маршрута и последующего анализа. Они напрямую способствует достижению цели спортивно-оздоровительного туризма, предоставляя новые инструменты для спортивного совершенствования и повышения безопасности за счет совершенствования знаний, умений и навыков. Также сформировалась разветвленная классификация цифровых решений, которая включает в себя навигационные платформы и приложения, новые технологии безопасности, решения с элементами геймификации и иммерсивных технологий, носимые устройства и телемедицину, а также применение Big Data и искусственного интеллекта в развитии, использовании и организации спортивно-оздоровительного туризма.

Список литературы

1. Кутепова, О. Е. Нейросеть как инструмент развития рекреации и спортивно-оздоровительного туризма / О. Е. Кутепова, А. Д. Тяпкин // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых с международным участием, 18 апреля 2025г. – Челябинск, 2025. – С. 629–631.

2. Кутепова, О. Е. Использование VR-технологий в туризме / О. Е. Кутепова, А. Д. Тяпкин // Традиционные и инновационные подходы к оздоровлению человека в реализации Национального проекта «Здоровье нации». Цигун: наука, образование, здоровье : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию Министерства спорта Российской Федерации и 20-летию создания кафедры Теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока Уральского государственного университета физической культуры, Челябинск, 17–19 ноября 2023 года. – Челябинск: УралГУФК, 2023. – С. 299–304.

3. О направлении методических рекомендаций [Электронный ресурс] : письмо № 08-166 от 01 февраля 2021 г. // КонсультантПлюс : справочная правовая система : официальный сайт. – URL : https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=427000#ZiILR0VM5xFE2pv52.

4. О развитии технологических компаний в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федеральный закон № 478-ФЗ от 04 августа 2023 г. // КонтурНорматив : справочная система : официальный сайт. – URL : https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=453475.

5. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – Москва, 2008. – 464 с.

УДК: 329.273

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Лежнева М. М.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
Lezhneva.m.m@mail.ru

Аннотация. Предметом исследования являлась организационно-управленческая деятельность судейской коллегии в фитнес-аэробике. Это позволило детально изучить квалификационные требования к судьям, процедуру их назначения и функциональные обязанности ГСК, а также выявить организационные особенности формирования судейских коллегий. Цель исследования заключалась в системном анализе нормативно регламентированных особенностей формирования и функционирования главной судейской коллегии (ГСК) на региональных соревнованиях на примере Кубка Санкт-Петербурга по фитнес-аэробике 2025 года. Особое внимание уделялось изучению организационных механизмов, обеспечивающих прозрачность и стандартизацию судейского процесса. В качестве методологической основы исследования выступил комплексный анализ документации по фитнес-аэробике, включая регламенты соревнований и нормативные акты федерации. Результаты демонстрируют, что формирование судейского корпуса осуществляется централизованно Федерацией через систему персональных заявок с обязательным предоставлением полного пакета документов, подтверждающих профессиональную квалификацию и личность претендентов. Особый интерес представляет выявленная строгая регламентация сроков подачи документов и наличие в заявочной форме специального раздела о конфликте интересов, что свидетельствует о внедрении передовых практик обеспечения этичности судейства. Практическая значимость работы заключается в возможности использования ее результатов для совершенствования системы судейства, разработки методических рекомендаций для региональных федераций и создания образовательных программ для спортивных менеджеров. Материалы исследования могут быть применены при организации соревнований различного уровня и подготовке судейских кадров. Вывод заключается в том, что выявленная высокая степень формализации организации судейства обеспечивает не только управляемость и стандартизацию проведения соревнований, но и способствует минимизации организационных рисков, повышению доверия к результатам состязаний и созданию организационно-правового каркаса для объективного судейства.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, судейская коллегия, спортивный менеджмент, регламент, организация соревнований, главная судейская коллегия (ГСК), Санкт-Петербург.

FEATURES OF ORGANIZING THE WORK OF THE JUDGING PANEL AT FITNESS AEROBICS COMPETITIONS

Lezhneva M. M.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture
Lezhneva.m.m@mail.ru

Annotation. The subject of the study is the organizational and managerial activities of the judging panel in fitness aerobics. This allows us to study in detail the qualification requirements for judges, their appointment procedure, and the functional responsibilities of the Main Judging Panel (MJP), as well as to identify the organizational specifics of forming judging panels. The purpose of the research is to conduct a systematic analysis of the regulatory features governing the formation and functioning of the Main Judging Panel (MJP) at regional competitions, using the example of the 2025 St. Petersburg Cup in Fitness Aerobics. Special attention was paid to studying the organizational mechanisms ensuring transparency and standardization of the judging process. The methodological basis of the research is a comprehensive analysis of fitness aerobics documentation, including competition regulations and federation regulatory acts. The results demonstrate that the formation of the judging corps is carried out centrally by the Federation through a system of personal applications requiring the submission of a complete package of documents confirming the professional qualifications and identity of the candidates. The identified strict regulation of document submission deadlines and the presence of a special section on conflict of interest in the application form are particularly interesting and indicate the implementation of advanced practices to ensure ethical judging. The practical significance of the work is in the potential use of its results for improving the judging system, developing methodological recommendations for regional federations, and creating educational programs for sports managers. The research materials can be applied in organizing competitions at various levels and in training judging personnel. The conclusion is that the identified high degree of formalization in the organization of judging ensures not only the manageability and standardization of competitions but also contributes to minimizing organizational risks, increases trust in competition results, and establishes an organizational and legal framework for objective judging.
Keywords: fitness aerobics, judging panel, sports management, regulations, competition organization, main judging panel (MJP), St. Petersburg.

Введение

Важнейшим условием успешного проведения спортивных соревнований является качественная и беспристрастная работа судейского корпуса [5]. В фитнес-аэробике, где оценивание выступлений носит субъективный характер и регламентировано сложными правилами, организация деятельности судейской коллегии приобретает особое значение. Эффективное управление судейством на региональном уровне обеспечивает не только объективность результатов, но и способствует развитию спортивной дисциплины в целом. Анализ нормативной базы, регулирующей формирование и функционирование главной

судейской коллегии (ГСК), представляет значительный научный и практический интерес.

Цель исследования

Целью данного исследования является системный анализ нормативно регламентированных особенностей формирования и функционирования главной судейской коллегии (ГСК) на региональных соревнованиях на примере Кубка Санкт-Петербурга по фитнес-аэробике 2025 года.

Условия, материалы и методы

Материалом для исследования послужил комплексный анализ документации по фитнес-аэробике, включая регламенты соревнований и нормативные акты федерации. Основным методом выступил анализ с акцентом на разделы, описывающие полномочия, порядок формирования и требования к судейской коллегии. Полученные данные были систематизированы и обобщены.

Результаты и обсуждение

Согласно анализу Регламента, непосредственное проведение Соревнований возлагается на главную судейскую коллегию (ГСК), утверждаемую Региональной общественной организацией «Федерация фитнес-аэробики Санкт-Петербурга» [3,4]. Это указывает на централизованный принцип управления судейским корпусом, где Федерация выступает высшим административным органом.

Ключевым результатом исследования является выявление формализованной процедуры подачи заявок на судейство. Судьи обязаны предоставить в ГСК пакет документов, включающий [2,3]:

1. Документ о судейской квалификации.
2. Копии ИНН, СНИЛС и паспорта (страницы 2-5).
3. Иные документы в соответствии с требованиями Роспотребнадзора.

Заявка должна быть отправлена на специальный электронный адрес ГСК строго до установленного срока – 19.10.2025. Данный регламент свидетельствует о стремлении к прозрачности и легитимности формирования судейского состава. Требование предоставить копии гражданских документов (ИНН, СНИЛС) может быть связано с дальнейшим оформлением трудовых или гражданско-правовых отношений и финансовых расчетов с судьями [1].

Особого внимания заслуживает наличие в заявочной форме для судей (Приложение 2 Регламента) графы «Конфликт интересов». Это прямо указывает на внедрение элементов профессиональной этики и механизмов предотвращения предвзятости, что является передовой практикой в организации современного спорта.

Таким образом, работа ГСК и всего судейского корпуса регламентирована на нескольких уровнях: установлены четкие сроки, формализована процедура допуска, предъявлены конкретные требования к документам и декларирована необходимость избегания конфликта интересов. Это создает организационно-правовой каркас, направленный на обеспечение объективности и беспристрастности судейства.

Выводы

1. Установлено, что организационная структура судейства Кубка Санкт-Петербурга основана на иерархической модели с централизованным утверждением ГСК Федерацией, что обеспечивает единоначалие и контроль.

2. Выявлена строго регламентированная процедура формирования судейского корпуса, обязательным условием которой является предоставление персонального пакета документов, подтверждающего квалификацию и личность судьи, в установленные сроки.

3. Определено, что в организационную работу судейской коллегии внедрены элементы профессиональной этики, в частности, механизм декларирования конфликта интересов, что способствует повышению уровня доверия к результатам соревнований.

4. Систематизированные требования и процедуры свидетельствуют о высоком уровне формализации организации судейства, что минимизирует организационные риски и способствует стандартизации проведения соревнований регионального уровня.

Список литературы

1. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 01.07.2024).

2. Правила вида спорта «фитнес-аэробика»: утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2021 № 829 (зарегистрирован Минюстом России 16.11.2021 № 66010).

3. Проект Регламента о проведении Кубка Санкт-Петербурга по фитнес-аэробике 2025. – Региональная общественная организация «Федерация фитнес-аэробики Санкт-Петербурга». – 2025. – 7 с.

4. Протокол № 7/25 заседания Правления Региональной общественной организации «Федерация фитнес-аэробики Санкт-Петербурга» от 20 октября 2025 г. – СПб.: Федерация фитнес-аэробики Санкт-Петербурга, 2025. – 2 с.

5. Сидоров, А. Б. Спортивное судейство: теория и практика : учебное пособие / А. Б. Сидоров. – Москва : Советский спорт, 2020. – 280 с.

УДК:796.011.1

СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНДЕКСОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ Г. КРАСНОДАРА (РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ) И Г. ЧУНЦИНА (КИТАЙСКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА)

Ли Цзиньпэнь[1], Алексанянц Гайк Дереникович[1], Сюэ Чжэнхун[2]

[1]Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», город Краснодар.

[2]Начальная школа "Шибань" город Чунцин Китайской Народной Республики.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: jinpen@163.com

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена необходимостью мониторинга здоровья подрастающего поколения в условиях глобальной цифровизации и снижения двигательной активности. Предметом работы являются морфофункциональные характеристики детей периода второго детства, обучающихся в различных социокультурных средах. Цель исследования – осуществить сравнительный анализ индексов физического развития мальчиков и девочек 8–10 лет, проживающих в городе Краснодаре (Российская Федерация) и городе Чунцине (Китайская Народная Республика). Методология проведения работы включала антропометрические измерения, метод индексов (расчет ИМТ, индексов Ропера и Пинье, коэффициента выносливости) и методы математической статистики с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок. В исследовании приняли участие 212 школьников (87 из г. Краснодара и 125 из г. Чунцина). Результаты показали отсутствие достоверных различий в массо-ростовых показателях: ИМТ и индекс Ропера у детей обоих городов соответствуют гармоничному развитию. При этом выявлена общая негативная тенденция в функциональном статусе: средние значения коэффициента выносливости и индекса Пинье во всех возрастных группах находятся в диапазоне «ниже нормы» (>16 у.е. и >35 у.е. соответственно). Установлено статистически значимое преимущество школьников Краснодара 8 лет перед сверстниками из Чунцина по функциональным резервам и крепости телосложения ($p<0.05$), однако к 10 годам данные различия нивелируются. Область применения результатов охватывает теорию и методику физического воспитания и школьную гигиену. Сделан вывод о необходимости коррекции содержания уроков физической культуры в обеих странах с акцентом на развитие общей выносливости и крепости телосложение для повышения адаптационного потенциала учащихся.
Ключевые слова: индекс физическое развитие, школьники, г. Краснодара и г. Чунцин.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL DEVELOPMENT INDICES OF CHILDREN AGED 8-10 YEARS IN KRASNODAR (RUSSIAN FEDERATION) AND CHONGQING (PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA)

Li Jinpen[1], Aleksanyants Gaik Derenikovich[1], Xue Zhenghong[2]
[1] Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism", Krasnodar.
[2] "Shiban" Primary School, Chongqing, People's Republic of China.
Contact information for correspondence: 161 Budennogo st., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: jinpen@163.com

Abstract. The relevance of the study is due to the need to monitor the health of the younger generation in the context of global digitalization and reduced physical activity. The subject of the work is the morphofunctional characteristics of children of the second childhood period studying in different sociocultural environments. The aim of the study is to conduct a comparative analysis of the physical development

indices of boys and girls aged 8–10 years living in Krasnodar (Russian Federation) and Chongqing (People's Republic of China). The methodology of the work included anthropometric measurements, the index method (calculation of BMI, Rohrer and Pignet indices, endurance coefficient), and methods of mathematical statistics using the Student's t-test for independent samples. The study involved 212 schoolchildren (87 from Krasnodar and 125 from Chongqing). The results showed no significant differences in weight and height indicators: BMI and Rohrer index in children of both cities correspond to harmonious development. At the same time, a general negative trend in functional status was revealed: the average values of the endurance coefficient and Pignet index in all age groups are in the range "below normal" (>16 c.u. and >35 c.u., respectively). A statistically significant advantage of 8-year-old schoolchildren in Krasnodar over their peers from Chongqing in terms of functional reserves and body strength was established ($p<0.05$), but by the age of 10 these differences level out. The scope of application of the results covers the theory and methodology of physical education and school hygiene. It was concluded that it is necessary to adjust the content of physical education lessons in both countries with an emphasis on the development of general endurance and physical strength in order to increase the adaptive potential of students.
Keywords: physical development index, schoolchildren, Krasnodar and Chongqing.

Введение.

В контексте современных взглядов на формирование целостной, гармонично развитой личности в системе образования все большее значение приобретает физическая культура. Её сущностная характеристика рассматривается не только через призму двигательной активности и навыков, но и как комплексный феномен, интегрирующий социальные, психологические и, что особенно важно, биологические аспекты. Последние, базирующиеся на развитии физического потенциала индивида, становятся объектом пристального внимания исследователей и практиков. В свете этого укрепляется понимание того, что наряду с педагогическим контролем за процессом проведения занятий, необходим систематический и научно обоснованный мониторинг физического развития обучающихся[1].

В настоящее время в образовательной среде активно обсуждается и формируется новое масштабное направление оценки качества – мониторинг физического развития и подготовленности школьников. Данные этого мониторинга призваны стать неотъемлемой частью национальных систем оценки качества образования, обеспечивая обратную связь об эффективности учебно-воспитательного процесса и состоянии здоровья подрастающего поколения[2,3]. Таким образом, актуальной научно-практической проблемой становится не просто констатация антропометрических данных, а глубокий контроль уровня физического развития, исследование закономерностей морфофункциональных механизмов, лежащих в основе работоспособности и здоровья школьников.

Ключевым инструментом в решении этой проблемы является комплексная оценка физического развития через систему объективных индексов и

коэффициентов. Переход от изолированных измерений роста или веса к расчету интегральных показателей позволяет получить более точную и содержательную картину. Особую значимость приобретают следующие индикаторы: Индекс массы тела (ИМТ), как базовый скрининговый инструмент для оценки соответствия массы тела росту и выявления отклонений[3]. Индекс Рорера, предлагающий альтернативную оценку пропорциональности телосложения и уточняющий данные ИМТ, особенно в детском и подростковом возрасте. Индекс Пинье, учитывающий также и обхват грудной клетки, что позволяет приближенно оценить тип телосложения и степень его крепости. Коэффициент выносливости (или аналогичные функциональные пробы), отражающий не морфологические, а резервные возможности кардиореспираторной системы, что является прямым индикатором уровня физической подготовленности и адаптации к нагрузкам[4].

Комплексное применение этих расчетных показателей формирует так называемый индекс физического развития - многомерную характеристику, дающую возможность проводить дифференцированную оценку по возрастным и гендерным группам. Систематические исследования на основе такого подхода позволяет, выявить региональные и популяционные особенности, а также определить оптимальный набор средств, методов и дозировок в физическом воспитании[5,6].

В связи с этим, особый научный интерес представляет сопоставление данных показателей у детей, проживающих в различных социокультурных средах.

Цель настоящего исследования - осуществить сравнительный анализ индексов физического развития мальчиков и девочек 8–10 лет, проживающих в городе Краснодаре (Российская Федерация) и городе Чунцине (Китайская Народная Республика).

Организация и методы исследования.

В исследовании приняли участие 212 школьников, возраст которых соответствовал периоду второго детства (8–10 лет). Выборку составили: 87 учащихся (40 мальчиков и 47 девочек) МАОУ Гимназия №18 имени Героя Советского Союза Анатолия Березового г. Краснодара; 125 учащихся (66 мальчиков и 59 девочек) начальной школы «Шибань» г. Чунцин.

Все обследуемые относились к основной медицинской группе, не имели хронических заболеваний и были допущены к занятиям физической культурой. Все измерения выполнялись в соответствии с едиными методическими рекомендациями, принятыми в Российской Федерации и Китайской Народной Республике, с соблюдением принципов биомедицинской этики.

1. Коэффициент выносливости (КВ) вычислялся по формуле Квасса(Н.Г. Романова с соавт., 1990):

$$КВ = \frac{ЧСС \times 10}{Пульсовое\ давление}$$

где ПД (пульсовое давление) = САД - ДАД (мм рт. ст.). Нормативные значения КВ составляют 12–16 у.е. Увеличение показателя указывает на ослабление сердечно-сосудистой системы, уменьшение – на её усиление.

2. Индекс массы тела (ИМТ) определялся по методике, предложенной А.В. Чоговадзе и М.М. Круглым (1977).

$$ИМТ = {}^{P(кг)}/_{L\ (м)^2}$$

где Р – масса тела, L – длина тела. Результаты оценивались по шкале: ≤ 25,0 – норма; 25,1–30,0 – избыточная масса; >30,0 – ожирение.

3. Индекс Рорера (ИРо) определялся по методике, предложенной С.В. Хрущевым (1980):

$$ИРо = {}^{P(кг)}/_{L\ (м)^3}$$

где Р – масса тела, L – длина тела. Гармоничное отношение массы и длины тела выявлялось с помощью сравнения полученных показателей со следующими нормативными индексами: 7,70 кг/м^3 и < - резко дистармоничное с дефицитом веса; 7,71–10,70 кг/м^3 – дистармоничное с дефицитом веса; 10,71–13,70 кг/м^3 – гармоничное; 13,71–16,70 кг/м^3 – дистармоничное с избыточным весом; 16,71 и > кг/м^3 – резко дистармоничное с избыточным весом.

4. Индекс Пинье (ИП) вычислялся по формуле (С.В. Хрущев, 1980):

$$ИП = L – (P + ОГК)\ у.\ е.$$

где L – длина тела (см); Р – масса тела (кг); ОГК – окружность грудной клетки (см). Нормой для детей 8-15 лет считается диапазон 25-35 у. е.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок.

Результаты исследования и обсуждение.

Анализ среднегрупповых показателей физического развития Анализ полученных данных, представленных в таблицах 1 и 2, позволил определить средние значения исследуемых показателей у школьников двух городов. Сопоставление полученных результатов с нормативными шкалами (Таблица 3) выявило общие тенденции для обеих выборок:

Таблица 1 – Показателей индекс физического развития детей 8-10 лет г. Краснодара

возраст мальчики	**КВ (у. е.)**	**ИМТ (кг/м²)**	**ИРо (кг/м³)**	**ИП (у. е.)**
8 лет n=12	24.1±1.5	17.2±2.2	13.3 ± 1.6	37.5±1.1
9 лет n=13	23.0±1.3	17.6±2.1	13.1 ± 1.5	36.8±1.6
10 лет n=15	21.8±1.0	18.0±2.3	12.8 ± 1.4	35.7±2.0
возраст девочки	**КВ (у. е.)**	**ИМТ (кг/м²)**	**ИРо (кг/м³)**	**ИП (у. е.)**
8 лет n=15	23.5±1.1	17.5±2.5	13.6 ± 1.8	37.0±1.4
9 лет n=16	22.3±1.8	17.8±2.3	13.2 ± 1.6	36.9±1.9
10 лет n=16	21.2±1.5	18.2±2.6	12.9 ± 1.7	35.4±2.2

Морфологические показатели: у всех половозрастных групп (8–10 лет) как в г. Краснодаре, так и в г. Чунцине, средние значения индекса массы тела (ИМТ) находятся в диапазоне «норма» , а индекса Рорера (ИРо) – в диапазоне «гармоничное развитие». Это свидетельствует о том, что соотношение длины и массы тела у современных школьников обоих городов соответствует возрастным стандартам.

Таблица 2 – Показателей индекс физического развития детей 8-10 лет г. Чунцин

возраст мальчики	**КВ (у. е.)**	**ИМТ (кг/м²)**	**ИРо (кг/м³)**	**ИП (у. е.)**
8 лет n=20	**25.5±1.9**	**15.8±3.8**	**12.4 ± 2.1**	**39.5±2.5**
9 лет n=23	**24.2±2.3**	**16.9±4.3**	**12.7 ± 2.4**	**38.5±2.8**
10 лет n=23	**22.8±2.2**	**17.5±4.0**	**12.6 ± 2.2**	**37.0±2.1**
возраст девочки	**КВ (у. е.)**	**ИМТ (кг/м²)**	**ИРо (кг/м³)**	**ИП (у. е.)**
8 лет n=18	**24.8±1.5**	**16.5±4.5**	**12.9 ± 2.5**	**39.2±2.9**
9 лет n=19	**23.5±1.9**	**17.0±3.8**	**12.8 ± 2.0**	**38.3±1.9**
10 лет n=22	**22.0±2.5**	**17.8±4.8**	**12.8 ± 2.6**	**36.5±2.2**

Функциональные и конституциональные показатели: В то же время, средние показатели коэффициента выносливости (КВ) и индекса Пинье (ИП) во всех группах классифицируются как «ниже нормы». Значения КВ значительно превышают верхнюю границу нормы (16 у.е.), что указывает на ослабление функции сердечно-сосудистой системы. Значения индекса Пинье превышают 35 у.е., что характеризует конституцию детей как слабую (астеническую)

Таблица 3 – Соответствие морфофункциональных индексов детей 8-10 лет контрольным нормативам, представленным в научно-методической литературе (Рагозин О. Н. 2025)

Возраст (лет)	**Пол**	**КВ (у. е.)**	**ИМТ (кг/м²)**	**ИРо (кг/м³)**	**ИП (у. е.)**
Начало учебного года г. Краснодара					
8	м	ниже нормы	норма	гармоничное	ниже нормы
	д	ниже нормы	норма	гармоничное	ниже нормы
9	м	ниже нормы	норма	гармоничное	ниже нормы
	д	ниже нормы	норма	гармоничное	ниже нормы
10	м	ниже нормы	норма	гармоничное	ниже нормы
	д	ниже нормы	норма	гармоничное	ниже нормы
Начало учебного года г. Чунцина					
8	м	ниже нормы	норма	гармоничное	ниже нормы

	д	ниже нормы	норма	гармоничное	ниже нормы
9	м	ниже нормы	норма	гармоничное	ниже нормы
	д	ниже нормы	норма	гармоничное	ниже нормы
10	м	ниже нормы	норма	гармоничное	ниже нормы
	д	ниже нормы	норма	гармоничное	ниже нормы

Примечание: 1. КВ – коэффициент выносливости (у. е.); 2. ИМТ – индекс массы тела (кг/м²); 3. ИРо – индекс Рорера (кг/м³); 4. ИП – индекс Пинье (у. е.).

Сравнительный анализ мальчиков (Таблица 4) При сравнении показателей мальчиков г. Краснодара и г. Чунцина (с учетом скорректированных данных t-критерия) были выявлены следующие особенности:

В возрасте 8 лет установлены статистически значимые различия по коэффициенту выносливости ($t = -2.31$; $p < 0.05$) и индексу Пинье ($t = -3.11$; $p < 0.05$). Мальчики из Краснодара продемонстрировали более низкие значения данных индексов, что свидетельствует о достоверно лучших показателях выносливости и более крепком телосложении по сравнению со сверстниками из Чунцина.

В возрасте 9 лет сохраняются достоверные различия по индексу Пинье ($t = -2.32$; $p < 0.05$) в пользу российских школьников. Различия в показателях КВ находятся на границе статистической значимости, однако тренд на более высокие адаптационные возможности у краснодарских школьников сохраняется.

В возрасте 10 лет статистически значимых различий между группами мальчиков не выявлено ($p > 0.05$) ни по одному из исследуемых параметров.

Таблица 4 – Показатели критерия Стьюдента при сравнительном анализе параметров индекс физического развития мальчиков 8-10 лет г. Краснодара и г. Чунцин

возраст мальчики	**КВ (у. е.)**	**ИМТ (кг/м²)**	**ИРо (кг/м³)**	**ИП (у. е.)**
8 лет	P_{1-2}	P_{1-2}	P_{1-2}	P_{1-2}
	$t = -2.31$	$t = 1.32$	$t = 1.38$	$t = -3.11$
	$p < 0.05$	$p > 0.05$	$p > 0.05$	**$p < 0.05$**
9 лет	P_{3-4}	P_{3-4}	P_{3-4}	P_{3-4}
	$t = -2.00$	$t = 0.65$	$t = 0.61$	$t = -2.32$
	$p > 0.05$	$p > 0.05$	$p > 0.05$	**$p < 0.05$**
10 лет	P_{5-6}	P_{5-6}	P_{5-6}	P_{5-6}
	$t = -1.90$	$t = 0.49$	$t = 0.34$	$t = -1.92$
	$p > 0.05$	$p > 0.05$	$p > 0.05$	$p > 0.05$

Примечание: Р1-2 сравнение групп мальчиков 8 лет г. Краснодара-Р1 и Чунцин-Р2; Р3-4 сравнение групп мальчиков 9 лет г. Краснодара-Р3 и Чунцин-Р4; Р5-6 сравнение групп мальчиков 10 лет г. Краснодара-Р5 и Чунцин-Р6.

Сравнительный анализ девочек (Таблица 5) Анализ показателей девочек выявил схожую динамику:

В возрасте 8 лет зафиксированы наиболее выраженные различия. Девочки из Краснодара имеют достоверно лучшие показатели коэффициента выносливости ($t = -2.87$; $p < 0.05$) и индекса Пинье ($t = -2.85$; $p < 0.05$) по сравнению с девочками из Чунцина.

Таблица 5 – Показатели критерия Стьюдента при сравнительном анализе параметров индекс физического развития девочек 8-10 лет г. Краснодара и г. Чунцин

возраст девочки	**КВ (у. е.)**	**ИМТ (кг/м²)**	**ИРо (кг/м³)**	**ИП (у. е.)**
8 лет	P1-2	P1-2	P1-2	P1-2
	t = -2.87	t = 0.81	t = 0.93	t = -2.85
	p < 0.05	p > 0.05	p > 0.05	**p < 0.05**
9 лет	P3-4	P3-4	P3-4	P3-4
	t = -1.92	t = 0.77	t = 0.66	t = -2.17
	p > 0.05	p > 0.05	p > 0.05	**p < 0.05**
10 лет	P5-6	P5-6	P5-6	P5-6
	t = -1.23	t = 0.33	t = 0.14	t = -1.52
	p > 0.05	p > 0.05	p > 0.05	p > 0.05

Примечание: P_{1-2} сравнение групп девочек 8 лет г. Краснодара-P_1 и Чунцин-P_2; P_{3-4} сравнение групп девочек 9 лет г. Краснодара-P_3 и Чунцин-P_4; P_{5-6} сравнение групп девочек 10 лет г. Краснодара-P_5 и Чунцин-P_6.

В возрасте 9 лет статистически значимые различия обнаружены только по индексу Пинье (t = -2.17; p < 0.05), указывая на то, что девочки из Краснодара обладают более крепкой конституцией.

В возрасте 10 лет, аналогично группе мальчиков, достоверных различий в физическом развитии между школьницами двух городов не установлено (p > 0.05).

Обсуждение результатов. Проведенное исследование показало, что, несмотря на отсутствие различий в массо-ростовых соотношениях (ИМТ и индекс Рорера), существуют достоверные различия в функциональном статусе и крепости телосложения между детьми 8–9 лет РФ и КНР. Школьники г. Краснодара в младшем возрастном диапазоне (8 лет) демонстрируют более высокие адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы и более крепкое телосложение. Однако к 10 годам показатели детей обоих городов выравниваются.

Особое внимание следует уделить тому факту, что показатели КВ и ИП в обеих странах выходят за пределы нормы в сторону ухудшения. Это подтверждает общемировую тенденцию снижения функциональных резервов и астенизации современных детей, что требует коррекции программ физического воспитания как в России, так и в Китае.

Выводы

Проведенный сравнительный анализ индексов физического развития детей 8–10 лет г. Краснодара (РФ) и г. Чунцина (КНР) позволил сделать следующие выводы:

Морфологическое развитие: у школьников обоих городов показатели массо-ростовых соотношений (Индекс массы тела и Индекс Рорера) находятся в пределах физиологической нормы. Статистически значимых различий между детьми г. Краснодара и г. Чунцина по данным параметрам не выявлено (p > 0.05), что свидетельствует о схожести процессов ростовых сдвигов в данном возрастном периоде.

Функциональное состояние: результаты оценки коэффициента выносливости (КВ) и индекса Пинье (ИП) вызывают обеспокоенность. У большинства обследованных детей в обеих группах эти показатели классифицируются как «ниже нормы». Это указывает на общую тенденцию к астенизации телосложения и снижению функциональных резервов сердечно-сосудистой системы у современных школьников независимо от региона проживания.

Региональные различия: несмотря на общую тенденцию к снижению функциональных возможностей, выявлены достоверные различия в младшей возрастной группе. В возрасте 8 лет школьники г. Краснодара (как мальчики, так и девочки) демонстрируют статистически значимо ($p < 0.05$) лучшие показатели выносливости и крепости телосложения по сравнению со сверстниками из г. Чунцина. В возрасте 9 лет данное преимущество сохраняется только по индексу крепости телосложения (Индекс Пинье). К 10 годам показатели детей двух стран выравниваются, и значимые различия исчезают.

Сделан вывод о необходимости коррекции содержания уроков физической культуры в обеих странах с акцентом на развитие общей выносливости и крепости телосложение для повышения адаптационного потенциала учащихся.

Список литературы

1. Алексанянц Г. Д., Кудряшова Ю. А., Половникова М. Г., Прохорцева А. С., Харитонов А. И. Особенности физического развития мальчиков и девочек 6-10 лет г. Краснодара // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2022. №3. С. 61–67.

2. Лоскутова А. Н. Возрастная динамика основных антропометрических показателей физического развития школьников из числа аборигенного населения Северо-Востока России // Экология человека. 2023. Т. 30, № 12. С. 879–889.

3. Рагозин О. Н., Джафарова Б. З., Погонышев Д. А. Оценка физического развития детей коренных малочисленных народов северас учётом морфологических и функциональных параметров // Вестник угроведения. 2023. №2. С. 367–377.

4. Кучма В. Р., Гузик Е. О., Седова А. С. Социально-гигиенический мониторинг в сфере гигиены и охраны здоровья детей и подростков: состояние, проблемы, новая концепция развития // Гигиена и санитария. - 2022. - Т. 101. - №6. - С. 709-718.

5. Кэ Лихуа. Изучение физического развития детей и факторов, влияющих на него // Китайский медицинский гид. 2023. Т.21, №33. С.117–119. DOI: 10.15912/j.cnki.gocm.2023.33.021.

6. Лян Сянли. Значение регулярного мониторинга индекса массы тела и тестирования минеральной плотности костей в физическом развитии и охране здоровья детей // Сычуаньский журнал анатомии. 2020. Т. 28, № 4. С. 18–19.

УДК: 373.103

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 8-10 ЛЕТ Г. КРАСНОДАРА (РФ), Г. ЧУНЦИН (КНР) В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Ма Юньчжи[1], Алексанянц Г.Д[1], Селихова Е. Г.[2],
г. Краснодар, Россия
[1]Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
[1]«Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», город Краснодар.
alexanyanc@mail.ru
[2]Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар Гимназия №18 имени Героя Советского Союза Анатолия Березового

Аннотация. В последние десятилетия ряд исследований физической подготовленности детей младшего школьного возраста выявляет множество вопросов в развитии их физических качеств. Одним из аспектов является не учет совокупности индивидуализации в обучении. Данный пробел не только снижает эффективность педагогического процесса, но и затрудняет формирование у школьников необходимой внутренней мотивации, ценностных ориентаций в ходе их физического становления. Цель исследования. Выявить у детей младшего школьного возраста, обучающихся в общеобразовательных школах г. Краснодара (РФ) и г. Чунцин (КНР) физическую подготовленность. Условия, материалы и методы. В исследовании проводилось: воспроизведение положения верхних конечностей; бег на 30 м (с); поднимание туловища; кистевая динамометрия; наклон вперед. Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу. Участвовали: 182 учащихся, 70 школьников из г. Краснодара (36 мальчиков и 34 девочки); и 112 школьников из г. Чунцина (57 мальчиков и 55 девочек). Результаты и обсуждение. Как показали результаты исследования, охватившего 182 школьника из г. Краснодара (РФ) и г. Чунцина (КНР), показали, что в начале учебного года параметры физической подготовленности рассматриваемого контингента обучающихся как в г. Краснодаре (РФ), так и в г. Чунцине (КНР) укладываются в рамки модельных характеристик. Выводы. Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ 8-10 лет требует определенной оптимизации, что детерминирует настоятельную потребность в разработке прицельных технологий обучения, построенных на объективных показателях физической подготовленности.

Ключевые слова: младшие школьники, физическая подготовленность, г. Краснодар (РФ), г. Чунцин (КНР).

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS IN 8-10-YEAR-OLD SCHOOLCHILDREN FROM KRASNODAR (RUSSIA) AND CHONGQING (CHINA) AT THE BEGINNING OF THE ACADEMIC YEAR

Ma Yunzhi[1], Aleksanyants G.D.[1], Selikhova E.G.[2],
Krasnodar,Russia
[1]Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education"Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.
alexanyanc@mail.ru
[2]Municipal Autonomous General Educational Institution of the Municipal Formation of the City of Krasnodar"Gymnasium No. 18 named after Hero of the Soviet Union Anatoly Berezovoy".

Abstract. In recent decades, numerous studies on the physical fitness of primary school children have revealed numerous issues in the development of their physical qualities. One aspect is the failure to account for the totality of individualization in teaching. This gap not only reduces the effectiveness of the pedagogical process but also hinders the formation of necessary internal motivation and value orientations in schoolchildren during their physical development. Research Objective.To identify the level of physical fitness in primary school children studying in general education schools in Krasnodar (Russia) and Chongqing (China). Conditions, materials and methods.The study included the following tests: reproduction of upper limb position; 30-meter sprint (s); torso lifts; hand dynamometry; forward bend. The obtained data were subjected to statistical analysis. Participants: 182 students, comprising 70 schoolchildren from Krasnodar (36 boys and 34 girls) and 112 schoolchildren from Chongqing (57 boys and 55 girls). Results and Discussion.The results of the study, which involved 182 schoolchildren from Krasnodar (Russia) and Chongqing (China), showed that at the beginning of the academic year, the physical fitness parameters of the studied student cohorts in both Krasnodar (Russia) and Chongqing (China) fall within the range of model characteristics. Conclusions.The physical education of 8-10-year-old students in general education schools requires certain optimization, which determines the need for the development of targeted teaching technologies based on objective physical fitness indicators.

Введение В настоящее время системы начального общего образования Российской Федерации и Китайской Народной Республики предъявляют высокие требования к физическому развитию детей. Однако существующие методы обучения часто не соответствуют физиологическим возможностям и индивидуальным особенностям учащихся, что приводит к дисбалансу между учебной нагрузкой и адаптационными способностями, а впоследствии – к проблемам со здоровьем [1,3,6]. Уровень физической подготовленности является ключевым показателем здоровья и адаптационных возможностей детей младшего школьного возраста и оказывает существенное влияние на их физическую и умственную работоспособность [2,4,8]. В то же время зачастую акцентируется во внимание базовые положения общих закономерностей роста и развития детей [5,7,9]. Таким образом, мониторинг показателей физической

подготовленности крайне важен для оптимизации физического воспитания младших школьников, что актуализирует исследования в данном направлении.

Цель исследования. Выявить у детей младшего школьного возраста, обучающихся в общеобразовательных школах г. Краснодара (РФ) и г. Чунцин (КНР) физическую подготовленность.

Условия, материалы и методы.

Наблюдение осуществлялось в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении муниципального образования город Краснодар Гимназия №18 имени Героя Советского Союза Анатолия Березового и Чунцинской квантовой школе Бачуань.

В стратифицированной выборке из 182 младших школьников, разделенных на две группы: 70 школьников из г. Краснодара (36 мальчиков и 34 девочки); 112 школьников из г. Чунцина (57 мальчиков и 55 девочек).

В исследовании использовались: воспроизведение положения верхних конечностей; бег на 30 м; поднимание туловища; кистевая динамометрия; наклон вперед.

Полученные данные были подвергнуты статистической обработке, достоверность различий определяли по t-критерию Стьюдента при уровне значимости $p<0,05$.

Все обследования проводились с информированного согласия родителей в начале учебного года.

Таблица 1 Параметры физической подготовленности младших школьников общеобразовательного учреждения г. Краснодара (РФ) в начале учебного года (M±m)

№ п/п	Показатели	В начале учебного года					
		8 лет n-22		9 лет n-23		10 лет n-25	
		м-11	д-11	м-12	д-11	м-13	д-12
1	Воспроизведение угла 45° при сгибании в локтевых суставах (градусы)	10.1±0.1	11.0±0.3	9.5±0.2	10.3±0.1	9.6±0.1	9.9±0.3
2	Бег на 30 м (с)	6.2±0.2	6.3±0.1	6.1±0.1	6.2±0.1	5.7±0.1	6.0±0.1
3	Поднимание туловища (кол-во)	25.8±0.2	24.5±0.4	26.6±0.3	25.6±0.6	28.3±0.3	26.7±1.5
4	Кистевая динамометрия правой руки (кг)	13.9±0.4	11.6±0.5	15.1±1.0	13.9±0.7	17.5±0.9	16.7±0.4
5	Наклон вперед (см)	4.5±0.2	4.4±0.7	5.3±0.6	5.1±0.5	5.9±0.4	6.0±0.3

Таблица 2 Показатели физической подготовленности детей 8-10 лет Чунцинская квантовая школа Бачуань , г. Чунцин (КНР) в начале учебного года (M±m)

№ п/п	Показатели	В начале учебного года					
		8 лет n-36		9 лет n-39		10 лет n-37	
		м-18	д-18	м-20	д-19	м-19	д-18
1.	Воспроизведение угла 45° при сгибании в локтевых суставах (градусы)	10.2±0.2	10.6±0.1	10.3±0.2	10.2±0.1	9.9±0.3	10.0±0.2
2.	Бег на 30 м (с)	6.3±0.1	6.3±0.1	6.1±0.1	6.3±0.1	5.8±0.1	6.1±0.1
3.	Поднимание туловища (кол-во)	25.0±0.1	24.7±0.2	26.5±0.2	25.8±0.3	27.7±0.2	27.1±0.4
4.	Кистевая динамометрия правой руки (кг)	12.8±0.7	12.1±0.4	14.9±0.3	13.3±0.5	18.0±0.8	16.3±0.7
5.	Наклон вперед (см)	4.6±0.2	4.5±0.1	5.4±0.5	5.0±0.2	6.0±0.2	5.9±0.4

Таблица 3 Критерий Стьюдента при сравнительном анализе параметров физической подготовленности младших школьников (мальчиков) из общеобразовательного учреждения г. Краснодара (РФ) и Чунцинской квантовой школы Бачуань, г. Чунцина (КНР) в начале учебного года (Р)

Возраст(лет)	Воспроизведение угла 45° при сгибании в локтевых суставах (градусы)	Бег на 30 м (с)	Поднимание туловища (кол-во)	Кистевая динамометрия правой руки (кг)	Наклон вперед (см)
8	P_{1-2}	P_{1-2}	**P_{1-2}**	P_{1-2}	P_{1-2}
	t=0.45	t=0.45	**t=3.58**	t=1.36	t=0.35
	P>0.05	P>0.05	**P<0.05**	P>0.05	P>0.05
9	P_{3-4}	P_{3-4}	P_{3-4}	P_{3-4}	P_{3-4}
	t=2.83	t=0.00	t=0.28	t=0.19	t=0.13
	P<0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05
10	P_{5-6}	P_{5-6}	P_{5-6}	P_{5-6}	P_{5-6}
	t=0.95	t=0.71	t=1.66	t=0.42	t=0.22
	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05

Примечание: P_{1-2} сравнение групп мальчиков 8 лет г. Краснодара-P_1 и г. Чунцин -P_2
P_{3-4} сравнение групп мальчиков 9 лет г. Краснодара-P_3 и г. Чунцин -P_4
P_{5-6} сравнение групп мальчиков 10 лет г. Краснодара-P_5 и г. Чунцин -P_6

Таблица 4 Критерий Стьюдента при сравнительном анализе параметров физической подготовленности младших школьниц из общеобразовательного учреждения г. Краснодара (РФ) и Чунцинской квантовой школы Бачуань, г. Чунцина (КНР) в начале учебного года (Р)

Возраст(лет)	Воспроизведение угла 45° при сгибании в локтевых суставах (градусы)	Бег на 30 м (с)	Поднимание туловища (кол-во)	Кистевая динамометрия правой руки (кг)	Наклон вперед (см)
8	P_{1-2}	P_{1-2}	P_{1-2}	P_{1-2}	P_{1-2}
	t=1.26	t=0.00	t=0.45	t=0.78	t=0.14
	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05
9	P_{3-4}	P_{3-4}	P_{3-4}	P_{3-4}	P_{3-4}
	t=0.71	t=0.71	t=0.30	t=0.70	t=0.19
	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05
10	P_{5-6}	P_{5-6}	P_{5-6}	P_{5-6}	P_{5-6}
	t=0.28	t=0.71	t=0.26	t=0.50	t=0.20
	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05

Примечание: P_{1-2} сравнение групп девочек 8 лет г. Краснодара-P_1 и г. Чунцин -P_2
P_{3-4} сравнение групп девочек 9 лет г. Краснодара-P_3 и г. Чунцин -P_4
P_{5-6} сравнение групп девочек 10 лет г. Краснодара-P_5 и г. Чунцин -P_6

Результаты и обсуждение.

Анализ полученных данных показал, что средние числа исследуемых параметров физической подготовленности детей 8–10 лет в начале учебного года в общеобразовательных учреждениях г. Краснодара (РФ) и г. Чунцин (КНР) представлены в таблицах 1, 2.

При этом в группе 8-летних мальчиков достижение (таблицы 1-4) учащихся г. Краснодара в тесте «Поднимание туловища» было достоверно предпочтительнее, чем у школьников г. Чунцин ($t = 3,58$; $p < 0,05$), тогда как по остальным тестам («Воспроизведение угла 45° при сгибании в локтевых суставах», «Бег на 30 м (с)», «Кистевая динамометрия» и «Наклон вперёд») несоответствий зафиксировано не было ($p > 0,05$).

Вместе с тем в группе мальчиков (9 лет) достижения обучающихся г. Краснодара в тесте «Воспроизведение угла 45° при сгибании в локтевых суставах» были значимо лучше, чем у школьников г. Чунцин ($t = 2.83$; $p < 0,05$), тогда как по остальным пробам («Бег на 30 м (с)», «Поднимание туловища»,

«Кистевая динамометрия» и «Наклон вперёд») расхождений установлено не было ($p > 0,05$).

В группе мальчиков (10 лет) аутентичных различий не имелось ни по одному тесту ($p > 0,05$).

У девочек 8-10 лет г. Краснодара и г. Чунцин анализ показателей физической подготовленности различий не выявил.

В порядке сопоставляемых сведений использовали показатели «модельных» значений физической подготовленности обучающихся образовательных учреждений города Краснодара и южных провинций КНР « Государственные стандарты физической подготовки учащихся » (Аршинник С. П. и соавт., 2020; Чжао Пэйцзюнь и соавт., 2022)[2,9].

Одновременно с этим зарегистрировано, что величины физической подготовленности рассматриваемого контингента обучающихся как в г. Краснодаре (РФ), так и в г. Чунцине (КНР) укладываются в рамки модельных характеристик.

Выводы. Проведенное исследование указывает, что физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ 8-10 лет требует определенной оптимизации. Это обусловливает настоятельную необходимость в разработке целенаправленных методик обучения, основанных на объективных показателях физической подготовленности.

Список литературы

1. Алексанянц, Г. Д., Селихова, Е. Г., Медведева, О. А. Психофизиологические показатели координациометрии у детей / Г. Д. Алексанянц, Е. Г. Селихова, О. А. Медведева // ТиПФК.- 2020. - №11. С. 17.

2. Аршинник, С. П., Лысенко, В. В., Костенко, Е. Г. К вопросу об оценке физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций на основе результатов выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» / С. П. Аршинник, В. В. Лысенко, Е. Г. Костенко // Перспективы науки и образования. – 2020. – Т. 4(46). С. 203–216.

3. Горелик, В. В., Филиппова, С. Н., Кастыро, И. В. Изменение психофизиологических показателей школьников 10-12 лет с различной типологией вегетативной нервной системы под влиянием дифференцированных занятий физической культурой / В. В. Горелик, С. Н. Филиппова, И. В. Кастыро // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание.- 2025. - №2. С. 135-144.

4. Губа, В. П. Развитие интереса к произвольной двигательной активности младших школьников в ракурсе применения импровизационно-творческих подвижных игр (филосов.-пед. аспект) / В. П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2007. - №6. С. 56-58.

5. Колосов, Г. Н. Сравнительный анализ нормативных показателей физической подготовленности школьников младшего и среднего возраста Китая и России / Г. Н. Колосов // Вопросы педагогики. – 2022. – № 6-2. – С. 73-82.

6. Левушкин, С. П. Сравнительный анализ физической подготовленности школьников различных регионов Российской Федерации / С. П. Левушкин, В. Д.

Сонькин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 66-68.

7. Сун Сяньфу, Чэнь Чао. Прогресс исследований влияния физической активности на внимание детей и подростков [С] / Сун Сяньфу, Чэнь Чао // Шанхайский институт физической культуры.- 2022. С. 931-933.

8. Чжао Пэйцзюнь, Сун Янь, Цзинь Цзунцян. Исследование методов усовершенствования модели оценки физической подготовленности в «Государственном стандарте физического здоровья студентов» [С] / Чжао Пэйцзюнь, Сун Янь , Цзинь Цзунцян // XII Национальный научный журнал по спортивной науке - Тяньцзинь: Тяньцзиньский институт физической культуры.- 2022. С. 956-958.

9. Чжу Исюань, Ся Сяохуэй, Го Вэньцянь и др. Исследование взаимосвязи базовых двигательных навыков с развитием внимания и реакций у детей [С] / Чжу Исюань, Ся Сяохуэй, Го Вэньцянь и др. // Ланьчжоуский технологический университет.- 2023. С. 285-287.

УДК: 796.966

ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЗОЛОТЫХ ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЕЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Машкин А.А., Шарипов М.Ф.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
girewik1987@bk.ru

Аннотация. В статье представлен анализ географических показателей распределения золотых олимпийских медалей в спортивной борьбе. Представлена таблица с результатами подсчета золотых медалей, завоеванных борцами из разных стран в отдельных периодах олимпийского движения. Отражены страны-лидеры в каждом отдельном периоде.

Ключевые слова: спортивная борьба, Олимпийские игры, олимпийское движение, география распределения медалей, периодизация олимпийского движения.

A HISTORICAL ANALYSIS OF THE GEOGRAPHICAL DISTRIBUTION OF OLYMPIC GOLD MEDALS IN WRESTLING

Mashkin A. A., Sharipov M. F.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Education

Annotation. This article presents an analysis of the geographical distribution of Olympic gold medals in wrestling. A table is provided with the results of calculating

the gold medals won by wrestlers from different countries in individual periods of the Olympic movement. The leading countries in each period are shown.
Keywords: wrestling, Olympic Games, Olympic movement, medal distribution geography, Olympic movement periodization.

Введение. Спортивная борьба входила в олимпийскую программу с первых Олимпийских игр современности. В разные периоды истории олимпийского движения в этом виде спорта доминировали разные национальные сборные. Анализ литературы [1-7] не выявил работ, рассматривающих данный аспект в историческом плане, что определило выбор темы данной статьи.

Цель исследования – выявить географические показатели распределения золотых олимпийских медалей в разные периоды олимпийского движения.

Условия, материалы и методы: в основе работы лежит периодизация олимпийского движения: 1896-1920 гг. – первый период, 1924-1948 гг. – второй период, 1952-1988 гг. – третий период, с 1992 г. – по настоящее время – четвертый период [2; 3]. Подсчитано количество золотых медалей, завоеванных каждой национальной сборной в спортивной борьбе (вольной и греко-римской).

Результаты и обсуждение. За всю историю современных Олимпийских игр было выявлено 36 стран, чьи сборные по спортивной борьбе завоевывали золотые олимпийские медали. Показатели представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количество золотых олимпийских медалей, завоеванных разными странами в отдельных периодах олимпийского движения

Страна	Количество золотых медалей				
	Первый период (1896-1920)	Второй период (1924-1948)	Третий период (1952-1988)	Четвертый период (1992 – наст. время)	Всего
СССР/Россия	0	0	62	37	99
США	8	10	22	16	56
Япония	0	0	20	29	49
Швеция	5	20	3	1	29
Турция	0	7	16	6	29
Финляндия	9	12	5	0	26
Венгрия	1	4	9	4	18
Болгария	0	0	14	4	18
Иран	0	0	3	10	13
Куба	0	0	0	12	12
Южная Корея	0	0	5	6	11
Германия/ФРГ	1	2	2	5	10
Италия	1	2	3	1	7
Румыния	0	0	7	0	7
Эстония	0	5	0	0	5

Польша	0	0	2	3	5
Норвегия	2	0	1	1	4
Швейцария	1	3	0	0	4
Югославия	0	0	4	0	4
Украина	0	0	0	4	4
Азербайджан	0	0	0	4	4
Грузия	0	0	0	4	4
Великобритания	3	0	0	0	3
Франция	0	2	0	1	3
КНДР	0	0	0	3	3
Канада	0	0	0	3	3
Узбекистан	0	0	0	3	3
Египет	0	1	0	1	2
ГДР	0	0	2	0	2
Армения	0	0	0	2	2
Китай	0	0	0	2	2
Чехословакия/Чехия	0	0	1	0	1
Греция	0	0	1	0	1
Казахстан	0	0	0	1	1
Сербия	0	0	0	1	1
Бахрейн	0	0	0	1	1

Как показано в таблице 1, в первом периоде спортсменам из девяти стран удалось стать олимпийскими чемпионами по спортивной борьбе. В этом период доминировали сборные Финляндии (девять медалей), США (восемь медалей) и Швеции (пять медалей). Следует отметить, что сборная США завоевала пять золотых медалей на домашних Играх в Сент-Луисе, куда многие сильные борцы из других стран не приехали.

Во втором периоде золотые медали завоевали борцы из 11 стран. Впервые: Турция, Эстония, Франция и Египет. Лидерами в этот период являлись Швеция (20 медалей), Финляндия (12 медалей), США (10 медалей) и Турция (семь медалей).

В третьем периоде медали были завоеваны спортсменами из 19 стран. В этом списке стран впервые появляются: СССР, Япония, Болгария, Иран, Южная Корея, Румыния, Польша, Югославия, ГДР, Чехословакия и Греция. Это период безусловного доминирования борцов из СССР – 62 золотые медали. На втором месте идут борцы из США – 22 золотые медали. Немного отстали от США Япония (20 медалей), Турция (16 медалей) и Болгария (14 медалей).

В четвертом периоде расширение географии распределения золотых медалей в спортивной борьбе происходит во многом за счет геополитических мировых изменений (таких, как распад СССР). Медали были завоеваны борцами из 27 стран, из них впервые из Кубы, Украины, Азербайджана, Грузии, КНДР, Канады, Узбекистана, Армении, Китая, Казахстана, Сербии и Бахрейна.

Доминировали борцы из России (37 медалей), Японии (29 медалей), США (16 медалей), Кубы (12 медалей) и Ирана (10 медалей).

За все четыре периода безусловное доминирование демонстрируют отечественные борцы, которые завоевали 99 золотых медалей. При этом, наша страна почти не участвовала в первом периоде и вообще не участвовала во втором периоде олимпийского движения. США отстает почти в два раза и совсем немного опережает постепенно увеличивающую свои медальные показатели Японию.

Выводы. На протяжении четырех периодов в олимпийской спортивной борьбе менялись страны-лидеры. При этом география распределения медалей неуклонно расширялась, особенно в третьем периоде (за счет расширения олимпийского движения) и четвертом периоде (из-за геополитических мировых изменений). Наибольшее доминирование демонстрировали борцы из СССР в третьем периоде олимпийского движения. Наблюдается тенденция роста показателей у борцов из Японии и Кубы, (что, отчасти, связано с неучастием российских борцов) а также снижение медальных показателей борцов из США. Наша страна была и остается лидером в данном виде спорта, хотя в данный момент, в условиях спортивных санкций, лишена возможности это демонстрировать.

Список литературы

1 Апойко, Р. Н. Динамика количества весовых категорий на Олимпийских играх по спортивной борьбе / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7. – С. 13-17.

2 Большая олимпийская энциклопедия / авт.- сост. В.Л. Штейнбах. – Москва : Олимпия Пресс, 2006. – 782 с.

3 Большая олимпийская энциклопедия : самое полное современное издание / отв. ред. Н. Дубенюк. – Москва : Эксмо, 2008. – 591 с.

4 Латышев, С. В. Анализ выступлений сборных команд России по видам борьбы за шесть последних олимпийских циклов / С. В. Латышев, И. Г. Максименко, Г. В. Коробейников // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 124-128.

5 Латышев, С. В. Показатели выступлений сборных команд России по спортивной борьбе (дисциплина – вольная борьба) на Олимпийских играх / С. В. Латышев // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 4. – С. 12-14.

6 Носов, С. А. История развития олимпийского вида спорта: греко-римская борьба как раздел спортивной борьбы / С. А. Носов, А. А. Карпов // Наука-2020. – 2022. – № 3. – С. 10-14.

7 Подливаев, Б. А. Вольная борьба на 28 Олимпийских играх в Афинах / Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С.28-30.

УДК: 37.013;796.011.1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Михайлов Д.В., Кузнецова Ю.Н.
г. Казань, Россия
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
akohrussia916@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются психолого-педагогические условия коррекции негативных психоэмоциональных состояний обучающихся во время занятий физической культурой. Проведенный анализ различных методов и программ позволил установить высокую эффективность улучшения психоэмоционального и физического статуса обучающихся на занятиях фитнесом.
Ключевые слова: обучающиеся, психоэмоциональное состояние, фитнес, физическая культура, спорт, коррекция

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR CORRECTING NEGATIVE PSYCHOEMOTIONAL STATES OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Mikhailov D.V., Kuznetsova Yu.N.
Kazan, Russia
Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism

Annotation. This article examines the psychological and pedagogical conditions for correcting students' negative psycho-emotional states during physical education classes. An analysis of various methods and programs revealed the high effectiveness of improving students' psycho-emotional and physical well-being during fitness classes.
Keywords: students, psycho-emotional state, physical education, fitness, sports, correction

Введение. Вследствие активного роста и развития различных направлений фитнеса в среде студенческой молодежи возникают новые требования к предмету «физическая культура», не беря в расчет только лишь потребности в двигательной активности и общении. Доказано, что внедрение технологий фитнесса в современный образовательный процесс учебных заведений позволяет достигнуть значительного повышения мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся, а также значительно снижает негативное отношение к ней. Также прослеживается позитивное влияние на

адаптацию к учебному процессу, снижается ситуативная и личностная тревожность, повышается стрессоустойчивость и уверенность в себе, улучшается психоэмоциональное и психофизическое состояние тренирующихся. Рекомендуется для достижения стойкого положительного эффекта при проведении оздоровительных тренировок по фитнесу использовать не отдельный вид фитнес программ, а объединять несколько видов в зависимости от уровня здоровья, пола, возраста и уровня физической подготовки обучающихся.

Цель исследования. Выявить и обосновать психолого-педагогические условия, способствующие коррекции негативных психоэмоциональных состояний обучающихся посредством занятий фитнесом.

Условия, материалы и методы. При проведении исследования нами были использован такой метод, как анализ научной литературы.

Результаты и обсуждение. Американский психолог У. Джемс вместе с К. Ланге выдвинул теорию, согласно которой эмоция – это осознание человеком происходящих в его теле физиологических изменений после восприятия волнующего события. Согласно данной теории, эмоция возникает не до, а вследствие телесных изменений. Таким образом, меняя телесные проявления, человек может влиять на свое психоэмоциональное состояние [4].

Психоэмоциональное состояние личности представляет собой интегративный показатель её психологического благополучия, включающий эмоциональный фон, уровень тревожности, стрессоустойчивость и общую удовлетворённость жизнедеятельностью. В образовательном процессе негативные состояния (повышенная тревожность, апатия, раздражительность) существенно снижают когнитивную продуктивность и социальную адаптацию обучающихся.

Согласно исследованиям Л. С. Выготского, деятельность, сопряжённая с физической активностью, оказывает комплексное воздействие на психоэмоциональную сферу, а именно: стимулирует выработку эндорфинов и серотонина, регулирующих настроение, способствует снижению уровня кортизола – природного гормона стресса, формирует навыки саморегуляции и волевой самоорганизации, а также повышает самооценку через достижение двигательных результатов [1].

Исследователями опытным путем было доказано положительное влияние умеренной, регулярной физической активности на психоэмоциональное состояние и умственные способности обучающихся школ. Благодаря введению общеразвивающих физических упражнений можно снизить пагубное влияние стрессовых воздействий, которым так или иначе подвергаются современные школьники [5].

Нечушкин Ю.В., Морозов О.В. в своих трудах утверждают, что физическая активность способствует нормализации всех систем организма, в том числе сердечно – сосудистой, благодаря чему снижается возможность гипоксии, а соответственно психических, эмоциональных и когнитивных расстройств [2,3].

Фитнес в свою очередь как современная форма физкультурно-оздоровительной деятельности обладает рядом преимуществ, таких как:

– вариативность программ, позволяющая учитывать индивидуальные особенности;

– эстетическая и эмоциональная привлекательность;

– возможность группового взаимодействия, усиливающего социальный компонент;

– чёткая структурированность занятий, создающая ощущение безопасности и предсказуемости.

Обобщая вышесказанное, занятия фитнесом дают большую возможность влияния на психоэмоциональное состояние человека за счет комплексного взаимодействия физиологических, психологических и социальных механизмов.

На основе анализа научных источников нами выделены ключевые условия, обеспечивающие эффективность коррекции.

1. Дозирование интенсивности и объёма физической активности с учётом психофизиологических особенностей, уровня подготовленности и эмоционального фона обучающегося.
2. Использование музыкального сопровождения, цветового оформления зала, доброжелательного стиля общения педагога. В
3. Включение элементов психорегуляции. Интеграция в занятия техник дыхательного тренинга, релаксации, визуализации.
4. Организация парных и командных заданий, совместных проектов, способствующих формированию чувства принадлежности, снижению социальной тревожности.
5. Постановка краткосрочных и долгосрочных целей, ведение дневников самонаблюдения, обсуждение эмоций после занятий, развивающих осознанность и навыки самоанализа.

Выводы. Таким образом, мы пришли к выводам, что занятия фитнесом являются эффективным средством коррекции негативных психоэмоциональных состояний обучающихся при соблюдении комплекса психолого-педагогических условий. Стоит отметить, что ключевыми условиями выступают индивидуализация нагрузок, создание позитивной среды, включение техник психорегуляции, групповое взаимодействие, рефлексия и междисциплинарное сопровождение. Данные условия возможно достичь посредством внедрения занятий фитнесом.

Список литературы

1. Лосик, Г.В. Схема социализации ребенка по Л.С. Выготскому / Г. В. Лосик // Развитие личности. – 2019. – № 1. – С. 88-115.
2. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В., Морозов В. О. - 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2020. - 214 с.
3. Нечушкин, Ю. В. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю.В. Нечушкин и др. – М.: Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - 83 с.
4. Тарабакина, Л. В. Эмоциональное развитие подростков / Тарабакина Л.В. – М.: Прометей, 2011. - 208 с.

5. Тураев, И.М. Влияние физической культуры и спорта на психоэмоциональное состояние и умственное развитие учеников одиннадцатого класса / И. М. Тураев, Р. И. Сайфуллина, Д. Р. Ягудин // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2022. – № 2 (спецвыпуск). – С. 375-378.

УДК: 329.273

ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ЕДИНОБОРСТВ В КОПЕЙСКОМ ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ

Мостовщиков Д.Ю.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
therealmost74@inbox.ru

Аннотация. Развитие физкультурно-спортивного движения является одной из приоритетных задач современного российского государства, направленной на укрепление здоровья нации, повышение социальной активности граждан и формирование здорового образа жизни. Важнейшую роль в данном процессе играют спортивные школы, секции и клубы, работающие в рамках дополнительного образования детей и молодёжи, особенно в области боевых искусств и единоборств.

Единоборства традиционно пользуются популярностью среди жителей России благодаря своей доступности, универсальности и эффективности как средства физического совершенствования и формирования личностных качеств, таких как дисциплина, смелость, ответственность и уважение к сопернику. Уральский федеральный округ обладает богатым историческим наследием в развитии традиционных видов борьбы и восточных единоборств, что способствует сохранению традиций национального спорта и укреплению патриотизма.

Однако, несмотря на позитивные тенденции роста интереса к занятиям боевыми искусствами, существуют объективные проблемы, связанные с недостатком квалифицированных кадров, отсутствием достаточных финансовых ресурсов и устаревшей материально-технической базой многих муниципальных спортивных организаций. Актуальным становится выявление проблем, мешающих эффективному развитию единоборств в Копейском городском округе Челябинской области.

Цель настоящей статьи заключается в исследовании текущих возможностей и определении направлений дальнейшего продвижения и модернизации практики развития единоборств в условиях муниципального образования.

Работа основана на анализе социологических исследований, статистических данных и нормативно-правовых актов, регламентирующих сферу физической культуры и спорта. Результаты проведённого исследования позволят сформулировать конкретные меры по поддержке и дальнейшему развитию

массовых видов спорта, способствующие росту числа здоровых и физически подготовленных молодых граждан.

Ключевые слова: Копейский городской округ, единоборства, спортивная школа, спортивная инфраструктура.

MARTIAL ARTS DEVELOPMENT PROSPECTS IN THE KOPEYSKIY URBAN DISTRICT

D. Yu. Mostovshchikov
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Education
therealmost74@inbox.ru

Abstract. The development of the physical education and sports movement is one of the priority tasks of the modern Russian government, aimed at strengthening the nation's health, increasing the social activity of citizens, and fostering a healthy lifestyle. Sports schools, sections, and clubs operating within the framework of supplementary education for children and youth, particularly in the field of martial arts and combat sports, play a crucial role in this process.

Martial arts have traditionally been popular among Russians due to their accessibility, versatility, and effectiveness as a means of physical improvement and the development of personal qualities such as discipline, courage, responsibility, and respect for one's opponent. The Ural Federal District has a rich historical heritage in the development of traditional wrestling and martial arts, which contributes to the preservation of national sports traditions and the strengthening of patriotism.

However, despite positive trends in the growing interest in martial arts, objective problems persist, including a shortage of qualified personnel, a lack of sufficient financial resources, and the outdated infrastructure of many municipal sports organizations. Identifying the challenges hindering the effective development of martial arts in the Kopeysky Urban District of the Chelyabinsk Region is becoming increasingly important.

The purpose of this article is to examine current opportunities and identify areas for further advancement and modernization of martial arts development practices in the municipality.

This work is based on an analysis of sociological research, statistical data, and legal acts governing physical education and sports. The results of this study will allow for the formulation of specific measures to support and further develop mass sports, contributing to an increase in the number of healthy and physically fit young citizens.

Keywords: Kopeysky Urban District, martial arts, sports school, sports infrastructure.

Теоретико-методологические основы изучения спорта и единоборств

Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании гармонично развитого поколения россиян, обеспечивая подготовку будущих поколений к активной трудовой и общественной деятельности. Спортивные дисциплины, включая боевые искусства и единоборства, представляют собой важную

составляющую общероссийской программы укрепления здоровья населения и способствуют распространению ценностей здорового образа жизни [2].

Исторически единоборства занимают особое место в культурном пространстве России. Их популярность обусловлена рядом факторов, таких как традиционные национальные виды борьбы («русская борьба», самбо, дзюдо), адаптированные восточные техники (таэквондо, каратэ, айкидо) и развивающиеся современные направления (бокс, смешанные единоборства). Развитие именно этих дисциплин позволяет формировать физическую выносливость, координацию движений, реакцию и тактику поведения в стрессовых ситуациях, что имеет важное значение для современной молодёжи [4,7].

Современный подход к подготовке спортсменов-единоборцев основывается на комплексе научно обоснованных методик и инновационных технологий. Подготовка начинающих спортсменов должна включать постепенное освоение базовых техник, элементов самозащиты и приемов психологической устойчивости. Это помогает создать устойчивый интерес к спорту и обеспечивает безопасность учащихся.

Нормативно-правовые условия организации физкультурно-массовой работы на территории России регламентируются Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», региональными целевыми программами поддержки детско-юношеского спорта и положениями органов местного самоуправления. Данные правовые нормы определяют обязанности муниципалитетов обеспечивать доступность секций единоборств, развивать инфраструктуру и привлекать дополнительные финансовые ресурсы для поддержки талантливых воспитанников [10].

Таким образом, теоретико-методологическая основа позволяет комплексно рассмотреть систему развития единоборств в современных условиях, выявить существующие трудности и предложить эффективные решения для стимулирования активного участия молодого поколения в занятиях данным видом спорта.

Анализ ситуации в сфере единоборств в Копейском городском округе

Для объективного понимания текущих реалий функционирования отрасли единоборств в Копейском городском округе представляется необходимым провести всесторонний анализ сложившейся ситуации, включающей как количественные показатели, так и качественные оценки различных составляющих единого комплекса развития спорта в регионе.

Современная ситуация характеризуется наличием широкой сети детских спортивных школ и секций различного профиля, функционирующих на территории города. Среди значимых структур выделяются специализированные школы олимпийского резерва, учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, общественные объединения, осуществляющие подготовку молодых спортсменов. Однако отсутствие единой информационной площадки затрудняет систематическое взаимодействие участников и ведет к дублированию усилий при привлечении ресурсов и поддержке инициатив [6].

Анализ кадрового потенциала также свидетельствует о наличии высококвалифицированных специалистов, имеющих значительный опыт практической работы, однако существует дефицит преподавателей, обладающих современной квалификацией и способностью эффективно применять инновационные методики подготовки спортсменов.

Среди широкого спектра предложенных жителям форм физической активности особое внимание заслуживают единоборства, представленные такими видами, как дзюдо, самбо, рукопашный бой, бокс, смешанные единоборства и карате. Несмотря на популярность некоторых дисциплин, многие традиционные виды остаются недостаточно востребованными, особенно среди подрастающего поколения, что связано с недостатком мотивации и слабым уровнем осведомленности родителей и самих учащихся о преимуществах каждого конкретного направления.

Так же проведенный мониторинг выявил значительное отставание материально-технической базы большинства учебных заведений и мест проведения мероприятий от современных требований. Во многих школах и клубах отсутствуют современные тренажеры, специализированное оборудование и соответствующие помещения для качественной подготовки спортсменов высокого класса. Значительная доля объектов находится в неудовлетворительном состоянии вследствие износа и недостатка регулярного обновления инфраструктуры.

Одной из главных тенденций является постепенное увеличение числа несовершеннолетних занимающихся, активно участвующих различными видами единоборств. Тем не менее, отмечается неравномерность распределения интереса среди разных возрастных категорий и социальных слоев населения. Так, дети младшего школьного возраста демонстрируют наибольшую активность, тогда как старшие школьники значительно снижают интерес к продолжению регулярных занятий, что обусловлено нехваткой профессиональных мотиваторов и возможностей реализации дальнейших карьерных устремлений [9].

По результатам отчетов 5ФК за период 2023-2025 годов муниципальных учреждений и профильных спортивных клубов мы получили следующие значения:

Наименование организации	2023	2024	2024
МБУ ДО «СШ№3»	183	179	158
МБУ ДО «СШОР по боксу»	248	255	273
МБУ ЛО «СШ по дзюдо»	177	143	157
СК «Содружество»	24	25	30
СК «Восток»	37	64	60
СКК «Спартанцы»	52	56	62
ВСТК «Медведи»	107	95	103
Итого	828	817	843

Динамика прироста и ухода несовершеннолетних спортсменов из учреждений единоборств обусловлено выступлениями и освещениями их с помощью средств массовой информации и социальных сетей.

Таким образом, проведенный анализ позволяет сделать вывод о необходимости разработки целенаправленных мер поддержки и совершенствования существующих механизмов продвижения и популяризации единоборств среди всех групп населения городского округа, укрепления материально-технического базиса, а также внедрения инновационных методик подготовки спортсменов и активизации взаимодействия между заинтересованными сторонами.

Проблемы и перспективы развития единоборств в Копейском ГО

Рассмотрение актуальных вопросов развития единоборств в Копейском городском округе требует выявления и осмысления тех препятствий, которые мешают успешному формированию устойчивых традиций спорта и активного образа жизни среди местного населения. По результатам проведенных исследований были выявлены ключевые проблемы, оказывающие влияние на эффективность формирования новых поколений спортсменов и поддержания общего уровня здоровья населения. Ключевые проблемы, тормозящие развитие единоборств:

- Недостаточная материальная обеспеченность. Большинство спортивных сооружений требуют капитального ремонта и модернизации оборудования, что снижает привлекательность занятий единоборствами и ограничивает возможности проведения полноценных тренировок.

- Нехватка квалифицированных специалистов. Отсутствие достаточного количества педагогов и тренеров, прошедших современную подготовку, негативно сказывается на качестве учебно-тренировочной работы.

- Ограниченная доступность информации. Молодежь часто испытывает недостаток сведений о видах единоборств, их особенностях и возможностях профессиональной карьеры в области спорта.

- Финансовое обеспечение. Отсутствуют стабильные механизмы финансовой поддержки и стимулирования талантливых спортсменов, что замедляет темпы роста конкурентоспособности местной команды на региональных и всероссийских турнирах.

Возможности расширения финансирования и привлечение спонсоров. Решение указанных проблем возможно лишь при условии существенного увеличения объемов финансовых вложений в отрасль спорта. Необходимо разработать эффективные программы сотрудничества с бизнес-сообществом и привлечь дополнительные средства путем заключения договоров партнерства и соглашений о целевом финансировании проектов развития детско-юношеского спорта.

Повышение профессионального уровня специалистов, работающих в сфере единоборств, должно стать приоритетом для муниципальной администрации. Для этого целесообразно организовать систему курсов повышения квалификации, мастер-классы с привлечением лучших отечественных и зарубежных тренеров, стажировки и семинары по обмену передовым опытом.

Реализация масштабных инфраструктурных проектов должна предусматривать строительство новых спортивных комплексов, реконструкцию

старых зданий и приобретение современного инвентаря и оборудования. Это обеспечит комфортные условия для занятий и повысит общий интерес к регулярным физическим нагрузкам.

Настоящее исследование позволило комплексно проанализировать современное состояние и потенциал развития единоборств в Копейском городском округе. Проведен глубокий анализ материальных условий, нормативно-правового обеспечения, социальной среды и образовательной составляющей. Полученные выводы позволяют сформулировать ряд рекомендаций, направленных на повышение эффективности деятельности спортивных организаций и формирование устойчивого сектора единоборств.

Итоги исследования:

1. В ходе работы выявлено наличие ряда серьезных трудностей, препятствующих полноценному развитию спорта, включая недостаточность материальной базы, кадровые дефициты и низкую информированность общественности о значимости и привлекательности занятий единоборствами.

2. Определены потенциальные пути улучшения ситуации, среди которых особую роль играют поддержка государства и бизнеса, обновление нормативной базы, создание благоприятных условий для молодых талантов и активное внедрение современных образовательных технологий.

3. Установлено, что реализация указанных мер приведет к росту доступности спортивных услуг, повышению интереса молодежи к занятиям единоборствами и укреплению престижа профессии тренера.

Практические рекомендации:

- Увеличить объемы инвестиций в модернизацию и строительство спортивных сооружений.
- Разработать программу поэтапного повышения квалификации преподавательского состава.
- Активизировать работу по популяризации здорового образа жизни и вовлечению детей и подростков в активные формы досуга.

Таким образом, настоящая работа служит основой для выработки стратегии долгосрочного развития единоборств в Копейском городском округе, способствуя созданию комфортных условий для занятий спортом и обеспечению качественного оздоровления населения.

Список литературы

1. Артёмова А.В., Сергеева Е.Н. Организация спортивной подготовки в детских учреждениях // Физическая культура и здоровье. 2022. № 4. С. 25–32.

2. Баринов Н.А. Особенности психолого-педагогического подхода к работе с детьми в спортивных школах // Педагогика и психология спорта. 2023. № 1. С. 12–18.

3. Блинова Ю.С. Управление процессом физического воспитания в образовательных организациях // Современное образование. 2021. № 2. С. 45–53.

4. Васильев К.Г. Инновационные технологии в обучении единоборствам // Вестник УрФУ. Серия: Экономика и управление. 2022. № 5. С. 78–85.

5. Галкин Д.И. Основные принципы развития массового спорта в малых городах России // Социально-экономические явления и процессы. 2023. № 2. С. 67–74.

6. Жуков В.М. Правовые аспекты управления сферой физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации // Вопросы права и экономики. 2022. № 3. С. 34–41.

7. Карпов В.П. Традиционные и инновационные методики обучения единоборцам // Научные труды УРФУФК. Вып. XXIV. Челябинск, 2023. С. 112–120.

8. Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации по организации учебно-тренировочной работы с юными спортсменами.

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 28.12.2016 г. № 1533 «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

10. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

УДК: 796

АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОГАУ ДО ОСШ ПО ХОККЕЮ «ТРАКТОР»

Никифоров В. Н., Бренч С. В.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
@mail.ru

Аннотация. В статье представлен комплексный анализ деятельности Областной государственной автономной организации дополнительного образования «Областная спортивная школа по хоккею «Трактор» (г. Челябинск). Актуальность исследования обусловлена необходимостью развития внутреннего хоккейного резерва в условиях отстранения сборной России от международных соревнований. В ходе исследования проанализированы исторические этапы развития учреждения, материально-техническая база организации, квалификационный состав управленческих и педагогических кадров и динамика спортивных результатов за пятилетний период. Особое внимание уделено выступлению команд на межрегиональном этапе Первенства России «Урал, Сибирь и Приволжье» и позициям школы в рейтинге Континентальной хоккейной лиги, где «Трактор» занимает первое место по итогам сезона 2024/2025 гг.

Выявлены ключевые проблемы деятельности спортивной школы, на основе проведенного анализа сформулированы рекомендации направленные на повышение качества подготовки хоккеистов, включающие усиление интеграции между академией и главной командой, организацию системного обмена опытом с ведущими отечественными и зарубежными школами,

продолжение практики мониторинга выступлений и трансляцию успешных методик подготовки.
Ключевые слова: хоккей, хоккей с шайбой, анализ детского хоккея на региональном уровне, областная спортивная школа по хоккею.

ANALYSIS OF THE ACTIVITIES OF OGAU DO OSH HOCKEY "TRAKTOR"

Nikiforov V. N., Brench S. V.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Annotation. The article presents a comprehensive analysis of the activities of the Regional State Autonomous Organization of Additional Education "Traktor Regional Hockey Sports School" (Chelyabinsk). The relevance of the study is determined by the need to develop the domestic hockey reserve in the context of the suspension of the Russian national team from international competitions. The research uses methods of analysis, synthesis and observation. The historical stages of the institution's development, the modern material and technical base, the qualification staff of coaches and the dynamics of sports results over a five-year period are analyzed. Special attention is paid to the performance of the teams at the interregional stage of the Ural, Siberia and Volga Region Championship of Russia and the school's position in the Kontinental Hockey League ranking, where Traktor takes the first place following the results of the 2024/2025 season. The key problems were identified, and based on the analysis, recommendations were formulated, including strengthening integration between the academy and the main company, organizing a systematic exchange of experience with leading domestic and foreign schools, continuing the practice of monitoring performances and broadcasting successful training methods.
Keywords: hockey, ice hockey, analysis of children's hockey at the regional level, regional sports hockey school.

Введение. С 2022 года сборная России по хоккею отстранена от участия в международных турнирах под эгидой Международной федерации хоккея (IIHF). Безусловно, это повлияло на российский хоккей и позволило направить все силы на его развитие внутри страны. На сегодняшний день главной целью Федерации хоккея России (ФХР) является развитие и популяризация хоккея в Российской Федерации, повышения его роли во всестороннем и гармоничном развитии личности, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни населения [5]. Всё это невозможно без эффективной деятельности региональных хоккейных школ. Данное исследование направлено на анализ деятельности одной из лучших хоккейных школ России за последние пять лет с целью выработки рекомендаций, направленных на улучшение работы хоккейной школы и повышение ее вклада в развитие хоккея в стране.

Цель исследования: проанализировать результаты деятельности хоккейной школы «Трактор», выявить проблемы и разработать рекомендации по улучшению эффективности деятельности для областных хоккейных школ.

Методы исследования: анализ, синтез, наблюдение.

Результаты и обсуждение. Впервые на Южном Урале хоккей с шайбой появился на Челябинском тракторном заводе. 27 декабря 1947 года решением заводского комитета Челябинского тракторного завода (далее – ЧТЗ) по инициативе директора Исаака Моисеевича Зальцмана была открыта первая в городе и на Южном Урале спортивная секция по хоккею с шайбой, которая работала при коллективе физкультуры завода вплоть до 1967 года. В 1968 году в комплексной детско-юношеской спортивной школе спортивного клуба ЧТЗ было открыто отделение хоккея. В 1975 году год стал годом признания – по инициативе председателя спортивного клуба ЧТЗ, заслуженного работника физической культуры и спорта СССР Иосфа Брика отделение было преобразовано в специализированную детско-юношескую школу олимпийского резерва «Трактор» по хоккею с шайбой [3].

Хоккейная школа «Трактор» является одной из лучших хоккейных школ России. За годы своей деятельности школа воспитала большое количество ярких мастеров хоккея – 11 чемпионов Олимпийских Игр, 18 чемпионов мира, 23 чемпиона мира среди молодежи, 4 обладателя кубка Стэнли, 16 обладателей кубка Гагарина и др. Среди них: Сергей Макаров, Николай Макаров, Сергей Бабинов, Сергей Мыльников, Вячеслав Быков, Евгений Давыдов, Игорь Варицкий, Валерий Карпов, Олег Знарок, Дмитрий Калинин, Александр Сёмин, Сергей Гончар, Евгений Дадонов, Вячеслав Войнов, Никита Нестеров, Валерий Ничушкин и др.

Самыми титулованными тренерами в истории хоккейной школы «Трактор» являются: Виктор Соколов, Виктор Столяров, Николай Бец, Владимир Шабунин, Владимир Пыжьянов, Виктор Перегудов, Юрий Могильников, Станислав Шадрин, Владимир Глинкин, Александр Глазков и др. [3].

21 декабря 2021 года СДЮШОР «Трактор» изменила юридическую форму и сегодня это – Областная спортивная школа по хоккею «Трактор». Сейчас основной целью академии Трактор является воспитание игроков для команд системы хоккейного клуба «Трактор». Задачи школы: раскрывать талант игроков, развивать их интеллектуально, физически, технически; воспитывать целеустремленных, сильных, самостоятельных личностей; создавать все условия для комплексного и системного прогресса занимающихся; внедрять лучшие практики и становиться ориентиром для других обучающихся. Хоккейной академии «Трактор» принадлежит филиал ОГАУ ДО ОСШ по хоккею «Трактор» – «Белые медведи» [3].

Директор хоккейной школы «Трактор» Любимов Евгений Леонидович – воспитанник челябинского хоккея, бронзовый призер Высшей хоккейной лиги в сезоне 2003/2004 в составе «Трактора». Тренерский состав школы состоит из 33 тренеров-преподавателей, среди которых один – мастер спорта международного класса; один – мастер спорта; 11 тренерам присвоена первая квалификационная категория, 12 – имеют высшую квалификационную категорию. Все тренеры-

преподаватели имеют профильное образование и высокий уровень профессиональной подготовки.

В феврале 2023 года в Челябинске открылось новое спортивное сооружение, построенное для областной спортивной школы по хоккею – Академия хоккея «Трактор» [4]. В академии хоккея находятся: две ледовых площадки, зал для спортивных игр, зал для кардио тренировок с велотренажерами, тренажерный зал, бросковый зал, учебный класс с интерактивной панелью, комната отдыха, раздевалки и другая инфраструктура.

В настоящее время в хоккейной школе «Трактор» занимаются 10 команд с 2008 по 2017 г.р., среди которых 7 выступают на межрегиональном этапе Первенства России по хоккею «Урал, Сибирь и Приволжье», 8 – на Первенстве города Челябинска среди специализированных хоккейных школ, 1 – в Чемпионате Челябинской области по хоккею.

Тренировочные занятия проходят 6 раз в неделю на льду, в игровом, тренажерном, кардио и бросковом зале. Занятия начинаются в 8:00 и заканчиваются в 20:00.

Мы провели анализ выступлений команд ОГАУ ДО ОСШ «Трактор» на межрегиональном этапе Первенства России по хоккею «Урал, Сибирь и Приволжье» за последние пять лет. Это соревнование является одним из самых важных для хоккейных школ регионов. Результаты представлены на рисунке 1.

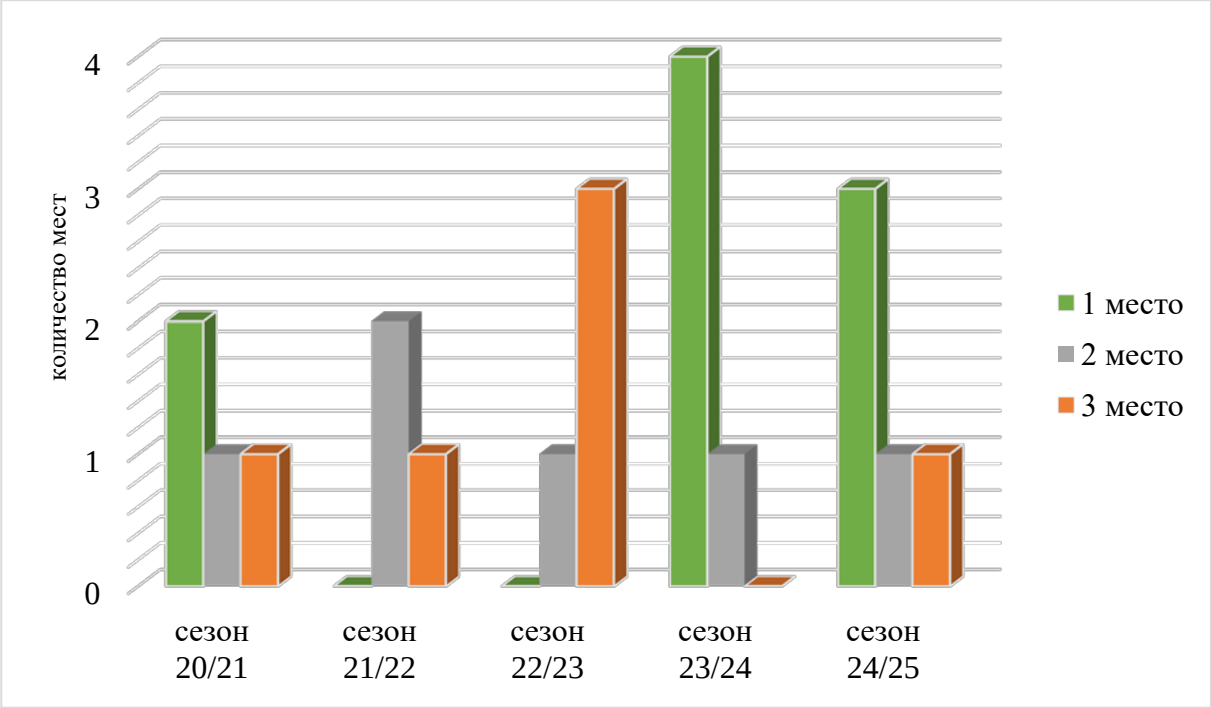


Рисунок 1 – Гистограмма: динамики количества призовых мест команд ОГАУ ДО ОСШ «Трактор» на межрегиональном этапе Первенства России по хоккею «Урал, Сибирь и Приволжье

Опираясь на данную диаграмму стоит отметить, что ОСШ по хоккею «Трактор» в течение последних пяти хоккейных сезонов занимает призовые места на межрегиональном этапе Первенства России по хоккею «Урал, Сибирь и Приволжье». Особенно успешным можно назвать сезон 23/24, где команды

школы заняли 4 первых и 1 второе место. На повышение результатов могло повлиять открытие хоккейной академии, благодаря этому команды школы пополнили свои составы иногородними игроками, которые их, безусловно, усилили. Также стоит отметить, что сезон 21/22 школа провела менее успешно относительно других, заняв лишь 2 вторых и 1 третье место. Возможно, это связано с ротацией в тренерском штабе и уходом некоторых игроков из школы.

В 2025 году Континентальная хоккейная лига (КХЛ) опубликовала рейтинг детско-юношеских хоккейных школ по итогам сезона 2024/2025 г. Методика оценки тренеров-препоавателей и школ была разработана в целях определения качества деятельности детско-юношеских школ и тренеров-преподавателей в подготовке хоккеистов, принимающих участие в Фонбет Чемпионате КХЛ. В расчете оценок параметров использовались итоговые данные четырех сезонов, у каждого сезона есть свой вес (100 % – текущий сезон; 75 % – предыдущий сезон; 50 % – сезон перед предыдущим сезоном; 25 % – сезон, завершившийся за два сезона до текущего), то есть если игрок (воспитанник хоккейной школы) участвовал в одном из четырех сезонов, то его показатели будут учитываться при расчете рейтинга [2]. Десять первых школ рейтинга представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Рейтинг детско-юношеских школ по итогам сезона 2024/2025

№	Название	Город	Баллы
1	Трактор	Челябинск	297,85
2	Локомотив	Ярославль	268,7
3	ЦСКА	Москва	265,59
4	Металлург	Магнитогорск	193,48
5	Нефтехмик	Нижнекамск	178,6
6	Динамо	Москва	169,8
7	Авангард	Омск	148,65
8	Акбарс	Казань	133,98
9	Белые медведи	Москва	121,85
10	Салават Юлаев	Уфа	120,37

Данный рейтинг показывает, что за последние четыре года ОСШ по хоккею Трактор является одной из сильнейших не только в Уральском Федеральном округе, но и в России в целом. Стоит отметить, что в прошлом сезоне 2024/2025 обладателем кубка Гагарина в составе ярославского Локомотива стал воспитанник школы «Трактор» Максим Шалунов (1993 г.р), и нападающий челябинского Трактора Максим Шабанов (2000 г.р.) также воспитанник школы, стал вторым бомбардиром плей-офф, набрав 20 очков за 21 матч.

Однако в результате анализа нами выявлены следующие проблемы:

– высокая конкуренция среди воспитанников спортивной школы: каждый год в среднем на 28 вакантных мест в отборе участвуют 86 юных спортсменов;

– в сезоне 2025/2026 в хоккейном клубе «Трактор» играют 5 воспитанников школы, что составляет лишь 21% от состава команды.

На основе проведенного анализа деятельности ОГАУ ДО ОСШ по хоккею «Трактор» можно разработать следующие рекомендации, направленные на дальнейшее повышение эффективности работы школы и усиление ее вклада в развитие Российского хоккея:

– Несмотря на высокую квалификацию тренерского состава, рекомендовано организовать регулярный обмен опытом с ведущими российскими и зарубежными хоккейными школами (в рамках текущих возможностей);

– Усиление взаимодействия между тренерскими штабами академии и главной команды для выработки единых требований и игровых моделей. Это поможет игрокам быстрее адаптироваться к взрослому хоккею и в дальнейшем облегчит борьбу за попадание в основной состав главной команды;

– Продолжить практику тщательного мониторинга и анализа выступлений всех команд школы на различных турнирах, выявляя не только успехи, но и причины неудачных сезонов;

– Активно транслировать успешный опыт и методики школы «Трактор» другим региональным хоккейным школам России через проведение семинаров, вебинаров и публикацию методических материалов.

Выводы. Целью данной работы являлся анализ результатов деятельности хоккейной школы «Трактор», выявление проблем и разработка рекомендации по улучшению эффективности деятельности для областных хоккейных школ. В ходе работы была проанализирована деятельность школы «Трактор», выявлены проблемы и разработаны рекомендации по улучшению эффективности деятельности для региональных хоккейных школ. Выводы, полученные в результате исследования, показывают, что ОСШ по хоккею «Трактор» демонстрирует комплексный подход к подготовке спортивного резерва, сочетающий современную материальную базу, квалифицированный тренерский состав и эффективные методики работы. Имеется ряд проблем на которые рекомендуется обратить внимание, но школа продолжает идти вперед и развиваться. Опыт ОГАУ ДО ОСШ по хоккею «Трактор» заслуживает положительной оценки, изучения и распространения среди других региональных хоккейных школ России как успешной модели организации системной работы по подготовке игроков в хоккее с шайбой высшего уровня.

Список литературы

1. Галицын, С. В. Анализ деятельности детско-юношеской спортивной школы «заря» г. Хабаровска / С. В. Галицын, О. З. Зиганшин, П. А. Ткаченко, Н. В. Тюхай // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта № 4 (158): научно-теоретический журнал. – Санкт-Петербург, 2018. – 60–65 с.

2. Континентальная Хоккейная Лига: официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: https://www.khl.ru/ (дата обращения: 26.10.2025)

3. ОГАУ ДО ОСШ по хоккею «Трактор»: официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: https://academy.hctraktor.org/ (дата обращения: 25.10.2025)

4. Ткаченко, О. И. Челябинск спортивный: справочно-рекомендательное пособие МКУК «Централизованная библиотечная система» г. Челябинска, Центральная библиотека им. А С. Пушкина / О. И. Ткаченко. – Челябинск, 2024. – 68 с.

5. Федерация хоккея России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: https://fhr.ru/hockey-of-russia/goals-and-objectives (дата обращения: 25.10.2025)

УДК: 378.046.4

АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФИЦИТОВ УПРАВЛЕНЧЕСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Осипова И.С., Суетина О.Н.
г. Шадринск, Россия
Шадринский государственный педагогический университет
i.s.osipova@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена анализу профессиональных дефицитов управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта. Обозначена необходимость модернизации системы оценки профессиональной деятельности для повышения мотивации и эффективности работы специалистов. В статье подчеркивается важность системного подхода к развитию системы профессиональной подготовки, включающего создание современных программ, использование дистанционных технологий, поддержку и объективную оценку профессиональных достижений.
Ключевые слова: управленческо-педагогические кадры, управление в сфере физической культуры, профессиональные дефициты

ANALYSIS OF PROFESSIONAL DEFICITS OF MANAGERIAL AND PEDAGOGICAL PERSONNEL IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Suetina O.N., Osipova I.S.
Shadrinsk, Russia
Shadrinsky State Pedagogical University

Annotation. The article is devoted to the analysis of professional deficits of managerial and pedagogical personnel in the field of physical culture and sports. The need to modernize the professional activity assessment system to increase the motivation and efficiency of specialists is outlined. The article highlights the importance of a systematic approach to the development of a professional training system, including the creation of modern programs, the use of remote technologies, support and an objective assessment of professional achievements.

Keywords: managerial and pedagogical staff, management in the field of physical education, professional deficits

Введение

Современное общество характеризуется стремительным накоплением научно-практических знаний, что оказывает значительное влияние на все сферы человеческой деятельности, включая физическую культуру и спорт. С начала XXI века наблюдается интенсивный рост научных исследований, расширение базы знаний и систематизация опыта, связанного с практической деятельностью в том числе в области физической культуры и спортивных достижений. В результате этого происходит стремительный прогресс в области спортивной науки, а также активизация усилий по популяризации различных оздоровительных технологий и методов в развитых странах мира. Однако стоит учитывать, что полученные специалистами знания быстро устаревают и теряют актуальность.

Большинство исследований в области подготовки управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта отмечают низкое внимание к развитию управленческо-педагогических навыков в своих организациях, что требует внедрения системных программ внутрикорпоративного обучения и поддержки [1,2,3,5].

Несомненно, образования, полученного в высших учебных заведениях, зачастую оказывается недостаточно для успешной профессиональной деятельности на протяжении всей карьеры. Поэтому становится очевидным, что именно непрерывное обучение взрослых является ключевым фактором в условиях новых вызовов и возможностей текущего века. Само существование человека в XXI веке должно быть тесно связано с процессом постоянного обучения и саморазвития.

Как мы отмечали ранее в своих исследованиях, требования времени заставляют самостоятельно находить и обновлять смыслы своей профессиональной идентичности и аутентичности, перманентно уточнять и конкретизировать профессионально-личностные цели и планы, видеть систему гуманистических смысловых координат дисциплины «физическая культура» и ценностей физической культуры и спорта, овладевать способами принятия решений в динамичных условиях профессиональной деятельности [4].

Цель исследования

Обновление цели системы физкультурно-спортивного образования неизбежно вызывает и обновление требований к качеству деятельности управленческо-педагогических работников в данной сфере, а также к уровню профессиональной педагогической деятельности в целом.

В современном мире, особое значение приобретает подготовка управленцев и педагогов, способных учитывать многообразие социальных запросов, разрабатывая стратегии развития и управления, соответствующие новым условиям.

Условия, материалы и методы

Исходя из вышесказанного, нами было принято решение о проведении анализа профессиональных дефицитов управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта, для чего мы провели анкетирование среди управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта.

Всего было опрошено 30 человек – специалистов, ответственных за организацию, управление и педагогическое сопровождение деятельности в сфере физической культуры и спорта (заместители директоров спортивных, детско-юношеских спортивных, спортивно-адаптивных школ, директоров спортивных клубов, фитнес-центров и т.д.).

Результаты и обсуждение

Итак, при ответе на 1 вопрос: **«***Как вы оцениваете уровень своей профессиональной компетентности в управлении/педагогической деятельности?***»** 33% участников оценивают себя как «средний», 40% – «низкий» и «очень низкий», 27% – «высокий» или «очень высокий», из чего можем констатировать, что большинство специалистов чувствует недостаточный уровень профессиональной компетентности, особенно в управлении и педагогике, что указывает на необходимость повышения квалификации.

При ответе на 2 вопрос – «*Какие основные профессиональные затруднения вы испытываете в своей деятельности?*» 80% участников отметили недостаток знаний о современных управленческих методах, 66% - трудности в организации работы, 60% – недостаток ресурсов, 40% – недостаток мотивации участников, 46% –трудности в мотивации коллег. Кроме обозначенных ответов в категории «другие» респондентами было отмечено отсутствие четкой системной оценки и поддержки. Таким образом, основные затруднения в профессиональной деятельности у категории управленческо-педагогических кадров связаны с управленческими навыками, организацией работы и нехваткой ресурсов.

Отвечая на вопрос «. *Какие профессиональные навыки вам необходимо развивать в первую очередь?*», первый вариант ответа - управление проектами выбрали 86% участников; второй вариант - использование информационных технологий – 80% респондентов, мотивацию выбрали 66% участников, стратегическое планирование – 60% и педагогические навыки – 53%

Анализируя ответы на данный вопрос анкеты, можно сделать вывод о том, что приоритетным направлением развития является управление проектами и информационные технологии, что свидетельствует о необходимости совершенствования и модернизации системы обучения.

Среди факторов, препятствующих повышению квалификации, большинство (93%) выделили отсутствие времени, 80% – недостаток финансирования, 66% – отсутствие информации, низкую мотивацию отметили 53% респондентов и отсутствие поддержки руководства – 46%. Таким образом, можно сделать вывод, что к основным барьерам, относятся нехватка времени и

финансовых ресурсов, что требует внедрения дистанционных и более доступных программ обучения.

В качестве предпочтительных форм повышения квалификации 83% опрошенных выбрали онлайн-курсы, 60% – семинары и мастер-классы, 53% – самообразование, 40% – участие в конференциях. То есть большинство участников предпочитают дистанционные формы обучения, что актуально для современных условий.

Среди тем и направлений в области физической культуры и спорта требующих особого внимания в рамках повышения квалификации 100% респондентов отметили необходимость изучения современных управленческих методов. Также достаточно большое количество опрошенных (более 80%) отметили интерес к изучению таких направлений, как использование ИКТ (93%), развитие мотивации участников (86%) и развитие спортивных программ (73%).

Актуальны направления, связанные с управлением, технологиями и мотивацией.

Отвечая на вопрос, «*Какие профессиональные затруднения вы испытываете при работе с участниками/спортсменами?*», недостаток мотивации отметили 93%, организацию тренировок – 80%, новые методики – 60%, из чего мы можем сделать вывод, что мотивационные проблемы являются наиболее острыми.

Для преодоления профессиональных трудностей респондентами были выделены следующие необходимые ресурсы: доп. обучение – 100%, консультации – 80%, информационная поддержка – 66%, финансирование – 86%. Таким образом, очевидна потребность в постоянной информационной и финансовой поддержке.

В качестве желательных изменений, способствующих преодолению профессиональных трудностей, более 90% анкетируемых выбрали внедрение новых программ (93%), более системную поддержку выбрали 80% и развитие инфраструктуры – 73% опрошенных.

Требуется системное и стратегическое развитие системы профессиональной подготовки.

При ответе на вопрос «*Выберите наиболее эффективные, на Ваш взгляд, варианты мероприятий по повышению эффективности работы управленческо-педагогического персонала в сфере физической культуры и спорта*», 86% выделили создание единых стандартов и программ, 80% отметили необходимость внедрения современных инновационных технологий и 73% опрошенных выбрали повышение мотивации и поддержку руководства.

Таким образом, обобщая вышеизложенное, считаем важным отметить наличие следующих важных аспектов исследуемой проблемы:

Низкий уровень профессиональной компетентности и потребность в развитии. Большинство участников чувствует недостаточный уровень компетентности, особенно в управлении проектами, использовании информационных технологий и мотивации участников. Это свидетельствует о

необходимости обновления программ повышения квалификации и внедрения современных методов обучения.

Основные профессиональные трудности связаны с управленческими навыками, организацией работы и нехваткой ресурсов, что неизбежно указывает на необходимость формирования специальных курсов и тренингов, ориентированных на развитие управленческих компетенций, а также обеспечение доступа к ресурсам и инструментам для повышения эффективности проводимой работы.

Основными барьерами, ограничениями для повышения квалификации управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта являются острая нехватка времени и отсутствие до́лжного финансирования.

Также следует отметить острую необходимость модернизации системы оценки профессиональной деятельности.

Преобладает субъективная самооценка и обратная связь, что является недостаточным для объективной оценки эффективности работы специалистов. Внедрение современных методов оценки – важное условие повышения мотивации и повышения качества работы.

Выводы

Формирование управленческо-педагогического потенциала в области физической культуры и спорта происходит в сложной социальной среде, которая не только создает условия для этого процесса, но и определяет его направление и характер. Одним из ключевых механизмов является образование, которое в данном контексте поднимается на уровень формирования профессиональных управленческих и педагогических компетенций. Каждое общество, обладая своими экономическими, политическими, культурными и социальными особенностями, формирует свою образовательную парадигму, задающую ценностные ориентиры и приоритеты подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта.

Следует отметить острую необходимость модернизации системы оценки профессиональной деятельности. Преобладает субъективная самооценка и обратная связь, что является недостаточным для объективной оценки эффективности работы специалистов. Внедрение современных методов оценки – важное условие повышения мотивации и повышения качества работы.

Бо́льшая часть специалистов предпочитает дистанционные формы обучения, что позволяет им совмещать обучение с профессиональной деятельностью, из чего можно сделать вывод, что необходимо развитие онлайн-платформ и программ, адаптированных к графику специалистов рассматриваемой категории управленческого персонала.

Развитие системы повышения квалификации управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта требует комплексного подхода, включающего создание современных образовательных программ, внедрение дистанционных технологий, систематическую поддержку и мотивацию специалистов, а также объективную систему оценки их профессиональных достижений. Реализация данных рекомендаций обеспечит

повышение уровня профессиональной компетентности, эффективность управленческих решений и качество спортивных и педагогических программ.

Список литературы

1. Ерёмин, А.М. Особенности управления сферой физической культуры и спорта в контексте теории общественного блага / А.М. Еремин // Вестник Московского университета. Серия 21. Управление (государство и общество). – 2025. – №1. – С. 172-182
2. Кулешов, Р.С. Проблемы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта / Р.С. Кулешов, Р.М. Ямилева, О.С. Коган, М.В. Лифанова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – №1. – С. 385-390
3. Ловягина, А. Е. Психология управления в сфере физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, С. В. Медников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 61 с.
4. Осипова, И.С. Формирование конкурентоспособности педагогов физической культуры / И.С. Осипова // Вестник ШГПУ. – 2016. – № 3 (31). – С. 104–108.
5. Ярашев, К. Д. Теоретическое обоснование проблемы подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта / К.Д. Ярашев, А. У. Рашидов // Fan-Sportga. 2020. – №6. – С. 61-62.

УДК: 329.273

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Павлова А. А.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
Anastasiapavlova.17@mail.ru

Аннотация. Данное исследование направлено на выявление ключевых факторов успешной организации массовых спортивно-зрелищных мероприятий по художественной гимнастике, вида спорта, отличающегося высокой зрелищностью и эстетикой. Анализируются существующие подходы к подготовке и проведению соревнований, выявляются проблемы и предлагаются пути оптимизации процесса. В рамках исследования были выделены значимые аспекты, среди которых первостепенное значение имеет подготовка площадки. Этот этап включает подбор подходящего помещения, оснащение его необходимым оборудованием и эстетическое оформление сцены, с обязательным учетом доступности для маломобильных групп населения. Не менее важным является эффективное взаимодействие с участниками и зрителями, которое способствует общему уровню удовлетворенности

мероприятием. Своевременная регистрация, четкое информирование о правилах и предоставление актуальной информации играют здесь ключевую роль. Приоритетной задачей организаторов является обеспечение безопасности, что подразумевает наличие медицинской бригады, строгий контроль за соблюдением техники безопасности и готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях. Результаты исследования подчеркивают, что комплексный подход, включающий профессиональное планирование, техническую поддержку и эффективные маркетинговые коммуникации, является фундаментом для проведения успешных мероприятий. Кроме того, акцентируется важность повышения квалификации организаторов, интеграции цифровых технологий для охвата аудитории, а также возрастающая роль волонтерства и общественных инициатив в обеспечении общего успеха. Исследование также выявило необходимость постоянного мониторинга и анализа текущих тенденций в организации спортивных мероприятий, что позволяет адаптировать подходы к изменяющимся условиям и потребностям участников и зрителей. В заключение, предложенные рекомендации могут быть использованы для улучшения организации подобных мероприятий и повышения их привлекательности для широкой аудитории.
Ключевые слова: художественная гимнастика, организация мероприятий, массовые спортивные события, спортивный менеджмент.

ORGANIZATIONAL ASPECTS OF MASS SPORTS AND ENTERTAINMENT EVENTS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Pavlova A. A.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Abstract. This study aims to identify the key factors for the successful organization of mass sporting and entertainment events in rhythmic gymnastics, a sport characterized by its high entertainment value and aesthetics. It analyzes existing approaches to preparing and conducting competitions, identifies problems, and suggests ways to optimize the process. The study highlighted significant aspects, among which the preparation of the venue is of paramount importance. This stage includes selecting a suitable venue, equipping it with the necessary equipment, and designing the stage aesthetically, with mandatory consideration given to accessibility for people with disabilities. Equally important is effective interaction with participants and spectators, which contributes to the overall level of satisfaction with the event. Timely registration, clear communication of the rules, and the provision of up-to-date information play a key role here. The priority task of the coordinators is to ensure safety, which implies the presence of a medical team, strict control over compliance with safety regulations, and readiness to act in emergency situations. The results of the study emphasise that a comprehensive approach, including professional planning, technical support and effective marketing communications, is fundamental to successful events. In addition, it highlights the importance of improving the skills

of coordinators, integrating digital technologies to reach audiences, and the growing role of volunteering and community initiatives in ensuring overall success. The study also revealed the need for continuous monitoring and analysis of current trends in the organisation of sporting events, which allows approaches to be adapted to changing conditions and the needs of participants and spectators. In conclusion, the recommendations proposed can be used to improve the organisation of such events and increase their appeal to a wider audience.
Keywords: rhythmic gymnastics, event organisation, mass sporting events, sports management.

Введение

Художественная гимнастика является одним из наиболее популярных видов спорта в России, привлекающим внимание зрителей своей эстетичностью и эмоциональностью выступлений. Однако успешная реализация крупных спортивных мероприятий требует тщательной организации, грамотного планирования и эффективных методов маркетинга. Художественная гимнастика является одним из наиболее зрелищных видов спорта, привлекающим внимание широкой аудитории благодаря своей эстетичности и артистизму выступлений. Проведение массовых спортивно-зрелищных мероприятий требует тщательной организации, обеспечивающей безопасность участников, комфорт зрителей и успешное достижение поставленных целей. Статья посвящена исследованию организационных аспектов проведения таких мероприятий, включая подготовку площадки, взаимодействие с участниками и зрителями, а также обеспечение безопасности и медицинского сопровождения.

Цель исследования

Основная цель настоящего исследования заключается в выявлении ключевых факторов успешной организации массовых спортивно-зрелищных мероприятий по художественной гимнастике. Это включает анализ существующих подходов к подготовке и проведению соревнований, выявление проблем и разработку рекомендаций по оптимизации процесса.

Условия, материалы и методы

Исследование проводилось методом анализа существующей практики организации спортивных мероприятий, изучения нормативных документов и опыта проведения крупных турниров. Использовались данные анкетирования организаторов и участников соревнований, а также интервью с представителями органов власти и спортивного сообщества. Собранные данные были структурированы и проанализированы.

Результаты и обсуждение

Проведенное исследование позволило выявить ряд значимых аспектов организации массовых спортивно-зрелищных мероприятий по художественной гимнастике:

Подготовка площадки является ключевым этапом успешного проведения мероприятия. Она включает подбор подходящего помещения, установку необходимого оборудования и оформление сцены. Особое внимание уделяется обеспечению доступности помещений для инвалидов и маломобильных групп

населения. А также заключение необходимой документации, согласование её с администрацией города и иными органами власти.

Организация эффективного взаимодействия с участниками и зрителями способствует повышению уровня удовлетворенности мероприятием. Важно обеспечить своевременную регистрацию участников, информирование о правилах поведения и предоставление необходимой информации зрителям. Помощь волонтерских команд для координации не только зрителей, но и участников мероприятий [5].

Обеспечение безопасности участников и зрителей является приоритетной задачей организаторов. Необходимо предусмотреть наличие медицинской бригады, контроль за соблюдением техники безопасности и проведение инструктажа по действиям в чрезвычайных ситуациях. Важно также разработать план эвакуации и установить системы видеонаблюдения для предотвращения возможных инцидентов. Кроме того, следует организовать дежурство спасательных служб и обеспечить наличие средств первой помощи на случай непредвиденных обстоятельств [4].

Выводы

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Эффективность массовых спортивно-зрелищных мероприятий зависит от комплексного подхода к организации, включающего профессиональное планирование, техническую поддержку и эффективные маркетинговые коммуникации.

2. Необходимость повышения уровня подготовки организаторов мероприятий посредством дополнительного профессионального образования и обмена опытом.

3. Важность интеграции традиционных форм рекламы и цифровых технологий для увеличения охвата целевой аудитории и улучшения имиджа мероприятия [2,3].

4. Повышенная роль волонтёрства и общественных инициатив в обеспечении успешного проведения массовых мероприятий.

Список литературы

1. Сергеев С.Г. Организация и проведение массовых мероприятий в сфере физической культуры и спорта / С.Г. Сергеев. – Екатеринбург: УрФУ, 2021. – 184 с.

2. Щербаков В.Ю. Современная система спортивного менеджмента / В.Ю. Щербаков. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2020. – 216 с.

3. Хромченко, Е. А. Современные тенденции организации массового спорта в России / Е.А. Хромченко // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 4. – С. 35-41.

4. Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований: Постановление Правительства РФ от 18 апреля 2014 г. № 353 (ред. от 14 августа 2025).

5. Петров, А. В. Методология оценки эффективности массовых спортивно-зрелищных мероприятий / А. В. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 2. – С. 56-62.

УДК 796:004.946

ТЕХНОЛОГИИ AR И VR В СПОРТЕ: АНАЛИЗ, ТЕНДЕНЦИИ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Перевышко Ф.С.
г. Санкт-Петербург, Россия
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
fasoliks@gmail.com
Научный руководитель – Федорова А.В., к.э.н.

Аннотация. В статье описывается применение технологий дополненной реальности (AR) и виртуальной реальности (VR), называемых также, иммерсивными технологиями, в спорте. Анализируются источники – общие обзоры данной проблемы и конкретные примеры применения технологий AR и VR в отдельных видах спорта. Дается понятие о технологиях AR и VR как об информационных технологиях, использующих два вида реальности – настоящую и компьютерную в различных сочетаниях. Также приводится определение смешанной реальность (Mixed Reality, MR), которая наряду с дополненной и виртуальной реальностью используется в информационных технологиях, называемых иммерсивными. На основе анализа источников и собственного опыта автора делается обзор информационных технологий спортивной индустрии, роль и место в этом сегменте технологий дополненной и виртуальной реальности. Также рассматриваются области применения технологий AR VR в спорте и в различных предметных областях, таких, как видеоигры, медицина, реклама, дизайн, инженерия, военная наука, образование. Выделяются сферы применения AR и VR технологий в области спорта и физической культуры, самая обширная из которых – тренировочный процесс для спортсменов и паралимпийцев. Отдельно дается понятие фиджитал спорту. Выявляются основные проблемы в технологиях дополненной и виртуальной реальности, характерные для спорта и физической культуры с точки зрения используемого оборудования, программного обеспечения, человеческого потенциала, маркетинга. Обозначаются перспективы развития иммерсивных технологий в спорте и физической культуре и делаются выводы о положительной динамике развития этих информационных технологий в нашей стране.

Ключевые слова: дополненная реальность (AR), виртуальная реальность (VR), иммерсивные технологии, тренировочный процесс, фиджитал спорт, физическая культура.

AR AND VR TECHNOLOGIES IN SPORTS: ANALYSIS, TRENDS, PROSPECTS

Perevyshko F.S.
St. Petersburg, Russia
P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health
fasoliks@gmail.com
Scientific supervisor – Fedorova A.V., Candidate of Economics.

Annotation. The article describes the application of augmented reality (AR) and virtual reality (VR) technologies, also called immersive technologies, in sports. The sources are analyzed – general reviews of this problem and specific examples of the use of AR and VR technologies in individual sports. The concept of AR and VR technologies is given as information technologies that use two types of reality – real and computer in various combinations. The definition of mixed Reality (MR) is also given, which, along with augmented and virtual reality, is used in information technologies called immersive. Based on the analysis of sources and the author's own experience, an overview of the information technologies of the sports industry, the role and place of augmented and virtual reality technologies in this segment is made. The fields of application of AR VR technologies in sports and in various subject areas such as video games, medicine, advertising, design, engineering, military science, education are also considered. The fields of application of AR and VR technologies in the field of sports and physical education are highlighted, the most extensive of which is the training process for athletes and Paralympians. The concept of digital sports is given separately. The main problems in augmented and virtual reality technologies characteristic of sports and physical culture in terms of the equipment used, software, human potential, and marketing are identified. The prospects for the development of immersive technologies in sports and physical education are outlined and conclusions are drawn about the positive dynamics of the development of these information technologies in our country.
Keywords: augmented reality (AR), virtual reality (VR), immersive technologies, training process, digital sports, physical culture.

Введение. **Обзор источников.** Тему развития технологий дополненной реальности (AR) и виртуальной реальности (VR) в физической культуре и спорте затрагивают в своих работах многие авторы. Эти статьи как представляют собой как общие обзоры тех инновационных решений, которые мы имеем в данной области [3], так и описывают конкретные примеры применения иммерсивных технологий для решения определенных задач и в отдельных видах спорта [1].

Цель и методы исследования. В данной работе была сделана попытка рассмотреть заявленный вопрос более системно, проанализировать достижения в данной области, выявить, какие существуют проблемы путем анализа источников и собственного опыта автора, а также обозначить перспективы

развития этих технологий. Использовались теоретические (анализ и синтез), статистические и интерпретационные методы (контент-анализ).

Понятие об иммерсивных технологиях. Технология дополненной реальности (Augmented Reality, AR) – это технология, позволяющая интегрировать информацию с объектами реального мира в форме текста, компьютерной графики, аудио и иных представлений в режиме реального времени [6].

Технология виртуальной реальности (Virtual Reality, VR) – комплексная технология, позволяющая погрузить человека в иммерсивный виртуальный мир при использовании специализированных устройств (шлемов виртуальной реальности). Виртуальная реальность обеспечивает полное погружение в компьютерную среду, окружающую пользователя и реагирующую на его действия естественным образом [4].

Эти технологии относят к новым, активно развивающимся современным информационных технологиям. Они входят в группу иммерсивных технологий. Кроме них в ту группу входят также технологии смешанной реальности. Смешанная реальность (Mixed Reality, MR) – это технология, которая сочетает и виртуальную, и дополненную реальности и позволяет пользователю взаимодействовать как с физическими, так и с цифровыми объектами [7].

Области применения технологий AR и VR в области спорта. С одной стороны, среди областей применения иммерсивных технологий, предметная область спорта и физической культуры не является той областью, где эти технологии используются чаще всего и больше всего. В различных исследованиях областей применения этих технологий, эту предметную область, как правило, даже не выделяют в отдельный раздел. Более всего эти технологии развиваются в таких областях, как видеоигры, здравоохранение, инженерия, недвижимость, торговля, военная промышленность, добыча полезных ископаемых, архитектура, туризм, военная наука и образование.

С другой стороны, если говорить и применение инновационных технологий в спорте, эти технологии стоят, соответственно на 3-м месте (VR) и на 6 (AR), пропуская вперед себя системы поддержки принятия решений, 5G технологии, анализ данных в режиме реального времени и технологии персонализации [8]. Тем не менее, развитие иммерсивных технологий в спорте и физической культуре идет хорошими темпами, и эта тематика вызывает большой интерес у аудитории.

Отдельной строкой стоит киберспорт и получивший вектор развития фиджитал спорт [2]. В этих видах спорта технологии дополненной и виртуальной реальности являются базовыми, основой для технического обеспечения проведения соревнований.

. Если говорить о сферах применения AR и VR технологий в области спорта и физической культуры, то можно говорить о следующих основных направлениях:

1. Применение иммерсивных технологий в тренировочном процессе спортсменов. Самая обширная область. Здесь существуют реальный задел и действительная потребность в использовании AR и VR тренажеров. Благодаря

иммерсивным технологиям спортсмены могут отрабатывать тактические приемы, уменьшать продолжительные физические нагрузки и травматичность тренировочного процесса [8].

Отдельно нужно сказать об использование таких тренажеров для спортсменов с ограниченными возможностями – паралимпийцев. Их применение позволит улучшить не только результативность тренировок, но и может улучшить этическую составляющую тренировочного процесса.

2. В судействе – это технологии, позволяющие улучшить и расширить возможности таких традиционных технологий, применяемых в судействе, как системы видеопомощи арбитрам, электронные системы фиксации результатов (например, голов), биометрическая идентификация участников, датчики и сенсоры на экипировке, автоматизированные системы слежения за игроками [5].

3. В трансляциях спортивных соревнований. Например, мультимедийные системы для зрителей с элементами дополненной реальности. Эти новшества входят в нашу жизнь – мы почти не замечаем, например, когда транслируются соревнования по фигурному катанию и поверх видеоизображения накладывается дополнительный поясняющий текст и информационная графика.

4. Использование технологий дополненной и виртуальной реальности в спортивной индустрии – реклама, маркетинг

5. Реабилитация спортсменов после травм.

6. Обучение и образование – подготовка тренеров и педагогов по физической культуре.

7. Развитие физкультуры и ЗОЖ – тренажеры, игры и иные системы.

Проблемы в области технологий дополненной и виртуальной реальности. Можно выделить следующие проблемы развития и сложности внедрения и использования технологий VR и AR в области спорта и физической культуры:

1. Использование технологий VR и AR подразумевает использование дорогого оборудования, а также присутствия узконаправленных специалистов, которые смогут его настраивать и устранять неисправности при их возникновение

2. Подобные технологий не являются универсальными. В большинстве областей применения и видах спорта используются уникальные программы и оборудование. Эти технологии подойдут не для всех категорий спортсменов и физкультурников. Конкретные тренажеры могут подойти не для всех возрастов. Например, для детей 5–8 лет использование AR и VR технологий не будет эффективно для спортивного развития, поскольку они будут воспринимать это как игру.

3. Тренажеры, основанные на иммерсивных технологиях, бывают сложны в использовании; габаритность оборудования, трудность перемещения, наличие помещений с определенными требованиями.

4. Не подходит для массового использования. Например, при использовании тренажеров в учебном процессе, нельзя будет параллельно

надеть на всю группу шлемы виртуальной реальности и заниматься, нужен более индивидуальный подход.

5. Сложность разработки. Наукоемкие технологии, требующие не только значительных финансовых вложений, но и научных исследований с применением высококлассных узконаправленных специалистов. С другой стороны, специалисты должны быть многопрофильными, обладающими знаниями в междисциплинарных областях, например, в области инженерии, искусственного интеллекта, биологии, анатомии и проч. Желательно привлечение экспертов и экспертных знаний.

6. Низкая осведомленность потенциальных пользователей и узконаправленное использование. Отсутствие маркетинга и рекламной кампании. Владеют информацией только специалисты, которые занимаются этим. Эта проблема особенно актуальна для нашей страны, где в «»глубинке» не только не используют такие технологии, но уверены, что их не существует. Тренера и спортсмены используют консервативный подход, без внедрения инноваций, тяготея к традиционным классическим методам проведения тренировок и подготовки спортсменов.

Перспективы развития иммерсивных технологий. Перспективы развития и внедрения технологий AR и VR следующие.

Следует признать, что они будут развиваться довольно умеренными темпами. Отечественные разработчики обратят внимание на этот сегмент рынка. В нашу страну придут разработки из дружественных стран. Будет больше внедрений продуктов этих технологий непосредственно в тренировочный процесс. Инновации дойдут до «глубинки». Наибольшее развитие получит сегмент иммерсивных технологий, связанный с реабилитацией и восстановлением как спортсменов, так и других категорий пользователей. Хочется верить, что большее развитие технологии дополненной и виртуальной реальности в спорте получат в образование и в использовании для развития ЗОЖ.

Заключение. Область развития и применения иммерсивных технологий в спорте очень интересна и перспективна. Есть разработки. Есть решения. Есть проблемы. У В России эти технологии развиваются неравномерно, и на сегодняшний день есть отставание от зарубежных стран. Но разрыв будет сокращаться. В отдельных предметных и функциональных областях спортивные технологии AR и VR будут развиваться по мере развития аппаратного обеспечения. Искусственный интеллект будет играть не последнюю роль в этом процессе.

Список литературы

1. Абрашина И.В. Использование современных технологий в футболе // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sovremennyh-tehnologiy-v-futbole (дата обращения: 13.12.2025).

2. Береснева В.А., Скаржинский Н.С. Обзор научных исследований по фиджитал спорту // Российский журнал спортивной науки: медицина,

физиология, тренировка. 2025. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-nauchnyh-issledovaniy-po-fidzhital-sportu (дата обращения: 13.12.2025).].

3. Бондарева А.В., Корбан А.Н. Использование технологий виртуальной и дополненной реальности в физической культуре // Вестник науки №6 (87) том 3. С. 2246 - 2255. 2025 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: https://www.вестник-науки.рф/article/24483 (дата обращения: 13.12.2025 г.

4. Индексная книга (каталог) CNews Виртуальная реальность URL: https://www.cnews.ru/book/VR_-_Virtual_Reality (дата обращения: 13.12.2025)]

5. Как технологии влияют на судейство в спорте URL: https://dzen.ru/a/ZyUJS6XT4gNdJflc?ysclid=mj4qjlhov7669165860 (дата обращения: 13.12.2025

6. Маслова Ю.А., Белов Ю.С. Технологии дополненной реальности // E-Scio. 2022. №2 (65). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologii-dopolnennoy-realnosti (дата обращения: 13.12.2025

7. Смешанная реальность: где и как ее применяют URL: https://lpgenerator.ru/blog/chto-takoe-smeshannaya-realnost/?ysclid=mj4c00gy29628250010 (дата обращения: 13.12.2025

8. Топ-15 технологий в спортивной индустрии URL: https://issek.hse.ru/news/484743102.html (дата обращения: 13.12.2025

УДК 796.07

ВНЕУЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ – БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ БОЕВОГО УПРАВЛЕНИЯ

Пилецкий М. С., Мищенко Н. Ю.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
man1997@list.ru; NUMishenko@yandex.ru

Аннотация. Поднимается актуальная проблема организации и проведения внеучебных занятий по плавательной подготовке курсантов – будущих офицеров боевого управления. Представлена экспериментальная программа внеучебных занятий по физической подготовке «Плавание», направленностью которой являлось формирование у курсантов, будущих офицеров боевого управления, профессиональных компетенций, связанных с умением поддерживать должный уровень физической подготовленности, на основе развития основных и специальных физических качеств средствами плавания, для обеспечения полноценной социальной и будущей профессиональной деятельности. Определены организационно-педагогические условия реализации экспериментальной программы. Представленная экспериментальная программа «Плавание» и выделенные организационно-педагогические условия ее реализации, подтвердили свою эффективность в процессе проведенного педагогического эксперимента, что доказывается полученными статистически

достоверными отличиями между результатами контрольной и экспериментальной групп курсантов военного авиационного вуза – будущих офицеров боевого управления, во всех исследуемых показателях физической и плавательной подготовленности, а также более высокой динамики показателей физической и плавательной подготовленности в экспериментальной группе испытуемых.
Ключевые слова: внеучебные занятия, плавательная подготовка, физические качества, курсанты военного авиационного вуза, будущие офицеры боевого управления, программа внеучебной деятельности «Плавание».

EXTRACURRICULAR CLASSES IN SWIMMING TRAINING OF CADETS – FUTURE COMBAT CONTROL OFFICERS

Piletsky M.S., Mishchenko N.Yu.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Education

Abstract. The article addresses the pressing issue of organizing and conducting extracurricular swimming training for cadets – future combat control officers. An experimental program of extracurricular physical training classes, «Swimming» is presented. Its aim is to develop professional competencies in cadets, future combat control officers, related to the ability to maintain an adequate level of physical fitness, based on the development of basic and special physical qualities by means of swimming, to ensure full-fledged social and future professional activity. The organizational and pedagogical conditions for the implementation of the experimental program are determined. The presented experimental program «Swimming» and the identified organizational and pedagogical conditions for its implementation have confirmed their effectiveness in the process of the conducted pedagogical experiment, which is evidenced by the obtained statistically significant differences between the results of the control and experimental groups of cadets of the military aviation university – future combat control officers, in all studied indicators of physical and swimming fitness, as well as a higher dynamics of physical and swimming fitness indicators in the experimental group of subjects.
Key words: extracurricular activities, swimming training, physical qualities, cadets of the military aviation university, future combat control officers, extracurricular activity program "Swimming".

Актуальность исследования. Одной из главных составляющих профессиональной подготовки будущих авиационных специалистов боевого управления является соответствующая высоким требованиям физическая подготовленность, необходимая для выполнения профессиональных задач в соответствии с предназначением. Межу тем, выполненный анализ и обобщение результатов исследований свидетельствуют о том, что на протяжении последних лет состояние здоровья и уровень физической подготовленности

курсантов авиационного вуза – будущих офицеров боевого управления, имеют тенденцию к снижению [1; 2; 7]. Становится очевидным, что уровень общей и специальной физической подготовленности курсантов, будущих офицеров боевого управления, обеспечиваемый развитием по существующим программам дисциплины «Физическая подготовка», перестал соответствовать новым запросам изменившихся условий функционирования.

В связи с этим проведение исследований, связанных с проблемой совершенствования физической подготовки курсантов авиационных вузов, будущих офицеров боевого управления, направленных на формирование профессиональных специальных физических качеств становится актуальным направлением. На наш взгляд, одним из эффективных и перспективных направлений в решении данной проблемы, является преимущественное применение плавания, как средства физической подготовки [5].

Проведенный анализ диссертационных работ и авторефератов диссертаций показал, что вопросам избирательного воздействия на различные стороны общей и специальной физической подготовленности курсантов вузов авиации, средствами плавания специалисты уделяли свое внимание [3]. Между тем, работ посвященных проблеме развития профессионально необходимых специальных физических качеств у курсантов – будущих офицеров боевого управления, средствами плавательной подготовки, нам обнаружить не удалось.

Выполненный анализ содержания программ по физической подготовке курсантов, будущих офицеров боевого управления, показал, что в процессе подготовки курсантов рекомендуется к использованию большое количество различных плавательных упражнений, которые направлены на совершенствование общей физической подготовки курсантов военного авиационного вуза. Однако, имеются лишь отдельные исследования специалистов, представляющие научный интерес для организации учебно-тренировочного процесса по плаванию курсантов в рамках внеучебных занятий через раздел – специальная физическая подготовка. Между тем, внеучебные занятия являются важным компонентом ФГОС ВО военного авиационного ВУЗа [6], с помощью которых имеется возможность оперативно корректировать содержание процесса физической подготовки курсантов, исходя из конкретных требований к уровню их военно-профессиональной деятельности.

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании программы по плавательной физической подготовке для курсантов, будущих офицеров боевого управления, направленную на развитие основных и специальных физических качеств, реализуемую в рамках внеучебной деятельности.

Организация исследования. Исследование было организовано на базе филиала ВУНЦ ВВС ВВА г. Челябинска с участием курсантов 1-3 курса в количестве 60 человек, по специальности «Офицер боевого управления» в период с сентября 2024 г. по июнь 2025 г. Из количества всех испытуемых было сформировано две опытные группы – контрольная (КГ) и

экспериментальная (ЭГ), в которую вошло по 30 человек в каждой опытной группе. Контрольная группа курсантов – будущих офицеров боевого управления занималась в соответствии с традиционной программой по физической подготовке с использованием общепринятых средств и методов физического воспитания. Экспериментальная группа курсантов – в соответствии с разработанной экспериментальной программой «Плавание», реализуемой в рамках внеурочной деятельности на базе спортивного комплекса «Строитель» г. Челябинска. Занятия в опытных группах проводились два раза в неделю в рамках учебных обязательных занятий и один раз в неделю в рамках внеучебной деятельности. Длительность занятий составляла 90 минут.

Результаты исследования. На основе выполненного анализа научно-методической литературы и собственного имеющегося опыта, нами было установлено, что одним из самых необходимых компонентов профессионально-важных качеств (ПВК) курсантов – будущих офицеров боевого управления является физический компонент, который должен быть направлен на развитие как основных физических качеств, так и хорошо развитых специальных физических качеств необходимых при обучении и профессиональной деятельности курсантов – будущих офицеров боевого управления, к которым относят: высокий уровень развития общей выносливости; развитые специальная быстрота, ловкость, координация, гибкость. При этом, как подчеркивает И. В. Запечникова (2016), курсант военного авиационного вуза должен обладать еще и сформированными нравственными и интеллектуальными качествами и устойчивыми психофизическими качествами, такими как: «эмоциональная устойчивость; высокая работоспособность; устойчивость внимания; способность распределения и переключения внимания; хорошо развитая мелкая моторика; двигательная реакция; точность зрительного и слухового восприятия; устойчивость к нагрузкам статического характера» [4].

На основании необходимости учета выявленных необходимых психофизиологических характеристик и имеющейся потребности в развитии и совершенствовании специальных физических качеств курсантов военного авиационного вуза, была разработана экспериментальная программа, которая включала лекционные (10 ч) и практические (40 ч) занятия, реализовывалась в рамках внеучебных часов один раз в неделю и имела цель – формирование у курсантов – будущих офицеров управления, профессиональных компетенций, связанных с умением поддерживать должный уровень физической подготовленности средствами плавания для обеспечения полноценной социальной и будущей профессиональной деятельности. Содержание разделов программы внеучебной деятельности курсантов – будущих офицеров боевого управления «Плавание», представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Тематическое планирование экспериментальной программы внеучебной деятельности «Плавание»

№№/пп	Тема	Л	ПЗ	СР	Всего часов
1	История возникновения, развития и современное состояние плавания. Научно-теоретические основы плавания. Плавание в физической подготовке курсантов. Классификация плавания	2	-	16	18
2	Упражнения по освоению с водой: – изучение работы ног при плавании кролем на груди и кролем на спине; – методика правильного дыхания при плавании; – изучение согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	2	10	16	28
3	Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам	2	10	16	28
4	Техника и методика обучения прикладному плаванию	2	10	16	28
5	Организация работы по плаванию. Организация и проведение соревнований по плаванию и праздников на воде	2	10	16	28
	Итого	10	40	80	130

Нами были выделены организационно-педагогические условия реализации разработанной экспериментальной программы:

1 Применение арсенала доступных диагностических средств для оценки уровня физической и плавательной подготовленности, а также работоспособности курсантов – будущих офицеров боевого управления.

2 Разработанные тренировочные задания (программа тренировки по плаванию) должны быть доступны, соответствовать уровню физической подготовленности, состоянию здоровья занимающихся, возрастным особенностям, спроектированы с акцентом на развитие и совершенствование необходимых профессиональных специальных физических качеств и психофизической устойчивости курсантов – будущих офицеров боевого управления. Разнообразие применяемых средств (общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, подготовительные упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней), должны варьироваться исходя из самочувствия и водобоязни курсантов. В учебно-тренировочных занятиях курсантов необходимо использовать специальные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания, которые предусматривают включение в отрезки, проплываемые на низкой мощности, с акцентированием отдельных элементов техники.

3 Классификация (подбор) средств плавательной физической подготовки осуществлен исходя из того, что средства тренировки на развитие специальных физических качеств дают наибольший эффект при сочетании выполнения упражнений на суше и воде.

4 Применяется специальное оборудование и инвентарь для развития специальных физических качеств и формирования плавательных навыков обучающихся: калабашки (доска для плавания), ласты, лопатки, резиновые амортизаторы, трубки для дыхания, мяч, круг, плавучий якорь и др., а также различные тренажерные устройства.

В конце исследования было проведено повторное тестирование, определялась достоверность различий между результатами экспериментальной и контрольной групп курсантов, будущих офицеров боевого управления. Выполненная оценка полученных результатов показала, что достоверность отличий между результатами курсантов экспериментальной группы и контрольной обнаружена во всех тестах, как физической подготовленности (таблица 2), так и плавательной подготовленности (таблица 3).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень физической подготовленности курсантов, будущих офицеров боевого управления в конце исследования

Оцениваемый показатель	Контрольная группа ($x \pm \sigma$) (n=30)	Экспериментальная группа ($x \pm \sigma$) (n=30)	t-критерий Стьюдента	P
Оценка общей физической подготовленности				
1 Бег на 60 м (с)	9,8 ± 0,34	8,2 ±0,35	3,52	< 0,05
2 Бег 100 м (с)	15,2 ± 1,06	14,2 ± 0,93	4,24	< 0,05
3 Бег на 1000 м (с)	4,24 ±2,42	3,38 ± 2,16	3,16	< 0,05
4 Бег 3000 м (мни, с)	14,12 ± 2,25	13,42 ± 2,16	4,43	< 0,05
5 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	23,0 ± 0,7	25,0 ± 0,4	2,63	< 0,05
6 Наклон из и.п. стоя на гимнастической скамейке, см	12,2 ± 2,18	15,4 ± 2,24	3,91	< 0,05
Оценка специальной физической подготовленности				
1 Статическое равновесие – проба Ромберга (сек).	37,2 ± 2,24	48,6 ± 2,16	3,42	< 0,05
2 Прыжок в длину с места (см)	249,34 ± 2,35	258,24 ±0,53	3,72	< 0,05
3 Сгиб/разг. рук в упоре лежа (кол-во раз)	54,0 ± 1,23	68,0 ±1,14	4,38	< 0,05
4 Удержание тела в висе на перекладине (с)	44,6 ± 2,14	59,2 ± 2,32	5,21	< 0,05
5 Челночный бег 10х10 м (с)	27,8 ± 2,22	26,2 ± 2,14	4,26	< 0,05

Таблица 3 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень плавательной подготовленности курсантов, будущих офицеров боевого управления в конце исследования

Оцениваемый показатель	Контрольная группа (x ± σ) (n=30)	Экспериментальная группа (x ± σ) (n=30)	t-критерий Стьюдента	P
Оценка плавательной общей физической подготовленности				
1 Плавание вольным стилем 100 м (м/с)	2,13 ± 0,19	1,49 ± 0,06	4,34	< 0,05
2 Расстояние 12-ти минутного плавания (Тест К. Купера, 12 м плавание) (м)	526,24 ± 2,36	672,23,37 ± 2,28	4,82	< 0,05
Оценка плавательной специальной физической подготовленности				
1 Дистанция 50 м (м/с)	46,12 ± 0,06	42,01 ±0,03	3,74	< 0,05
2 Тест на плавучесть (скольжение) (м)	13,2 ± 0,64	18,6 ±	4,64	< 0,05

Итоговое тестирование показало, что за период педагогического эксперимента произошел прирост показателей как в контрольной группе курсантов, так и в экспериментальной группе во всех обследуемых тестах и показателях. Между тем, по темпам прироста во всех тестах курсанты экспериментальной группы, превзошли курсантов контрольной группы (таблица 4). Наибольший прирост темпов прироста в экспериментальной группе произошел при оценке показателей «Наклон из и.п. стоя на гимнастической скамье» (см) – на 53,5 % и «Бег на 60 м» (с) – 28,3 %, «Подтягивание на перекладине» (кол-во раз) – 38,1 % (таблица 4; рисунок 1). В контрольной группе курсантов наибольший прирост результатов составил также в этих тестах, что соответствует в тесте «Наклон из и.п. стоя на гимнастической скамье» (см) – на 28,0 % и «Бег на 60 м» (с) – 9,7 %, «Подтягивание на перекладине» (кол-во раз) – 24,4 % (таблица 4). Наглядно темпы прироста общефизической подготовленности курсантов представлены на рисунке 1.

Таблица 4 – Динамика результатов физической подготовленности курсантов опытных групп за период эксперимента

Показатель (тест)	Контрольная группа (x ± σ) (n=30)		Экспериментальная группа (x ± σ) (n=30)	
	Прирост в усл. ед.	В %	Прирост в усл. ед.	В %
Прирост показателей общей физической подготовленности				
1 Бег на 60 м (с)	1,0	9,7 %	2,7	28,3 %
2 Бег 100 м (с)	1,5	9,4 %	2,3	15,0 %
3 Бег на 1000 м (с)	0,08	1,9 %	0,97	25,1 %
4 Бег 3000 м (мни, с)	1,31	8,9 %	2,04	14,1 %
5 Подтягивание на перекладине	5,0	24,4 %	8,0	38,1 %

(кол-во раз)				
6 Наклон из и.п. стоя на гимнастической скамейке, см	3,0	28,0 %	6,5	53,5 %
Прирост показателей специальной физической подготовленности				
1 Статическое равновесие – проба Ромберга (сек).	5,6	16,3 %	17,8	44,8 %
2 Прыжок в длину с места (см)	1,0	0,4 %	11,0	4,4 %
3 Сгиб/разг. рук в упоре лежа (кол-во раз)	8,0	16,0 %	21,0	36,5 %
4 Удержание тела в висе на перекладине (с)	6,0	14,4 %	20,3	41,4 %
5 Челночный бег 10х10 м (с)	3,8	12,8 %	5,3	18,4 %

При оценке прироста показателей, отражающих специальную физическую подготовленность курсантов, мы обнаружили, что наибольший прирост у курсантов экспериментальной группы произошел в тесте «Статическое равновесие – проба Ромберга» (сек), что составило 44,8 %, «Удержание тела в висе на перекладине» (с) – на 41,4 %, «Сгиб/разг. рук в упоре лежа» (кол-во раз) – на 36,5 % (таблица 4). В контрольной группе курсантов, тесты прироста в показателях специальной физической подготовленности были несколько ниже, чем в экспериментальной, однако прирост наблюдался во всех показателях. Наибольший прирост результаты был отмечен в тесте «Статическое равновесие – проба Ромберга» (сек), что составило 16,3 %, и в тесте «Удержание тела в висе на перекладине» (с) – на 14,4 % (таблица 4).

Был отмечен прирост всех обследуемых показателей, как контрольной группы курсантов, так и экспериментально, характеризующих плавательную общую и специальную подготовленность. Однако, темпы прироста во всех показателях как плавательной общей физической подготовленности, так и плавательной специальной физической подготовленности были выше у курсантов экспериментальной группы и составили в тестах, отражающих плавательную общую физическую подготовленность:

– «Плавание вольным стилем 100 м» (м/с) – 44,4 %;

«Расстояние 12-ти минутного плавания» (Тест К. Купера, 12 м плавание) (м) – 43,2 % (таблица 5; рисунок 1).

В тестах, отражающих плавательную специальную физическую подготовленность:

– Дистанция 50 м (м/с) – 30,8 %;

– Тест на плавучесть (скольжение) (м) – 48,0 % (таблица 5; рисунок 2).

Таблица 5 – Динамика результатов плавательной подготовленности курсантов опытных групп за время педагогического эксперимента (в %)

Показатели	Контрольная группа (x ± σ) (n=30)		Экспериментальная группа (x ± σ) (n=30)	
	Прирост показателей плавательной общей физической подготовленности			
1 Плавание вольным стилем 100 м (м/с)	0,18	8,1 %	0,85	44,4 %
2 Расстояние 12-ти минутного плавания (Тест К. Купера, 12 м плавание) (м)	90,0	20,6 %	238,86	43,2 %
	Прирост показателей плавательной специальной физической подготовленности			
1 Дистанция 50 м (м/с)	11,11	21,5 %	15,28	30,8 %
2 Тест на плавучесть (скольжение) (м)	1,6	12,9 %	7,2	48,0 %

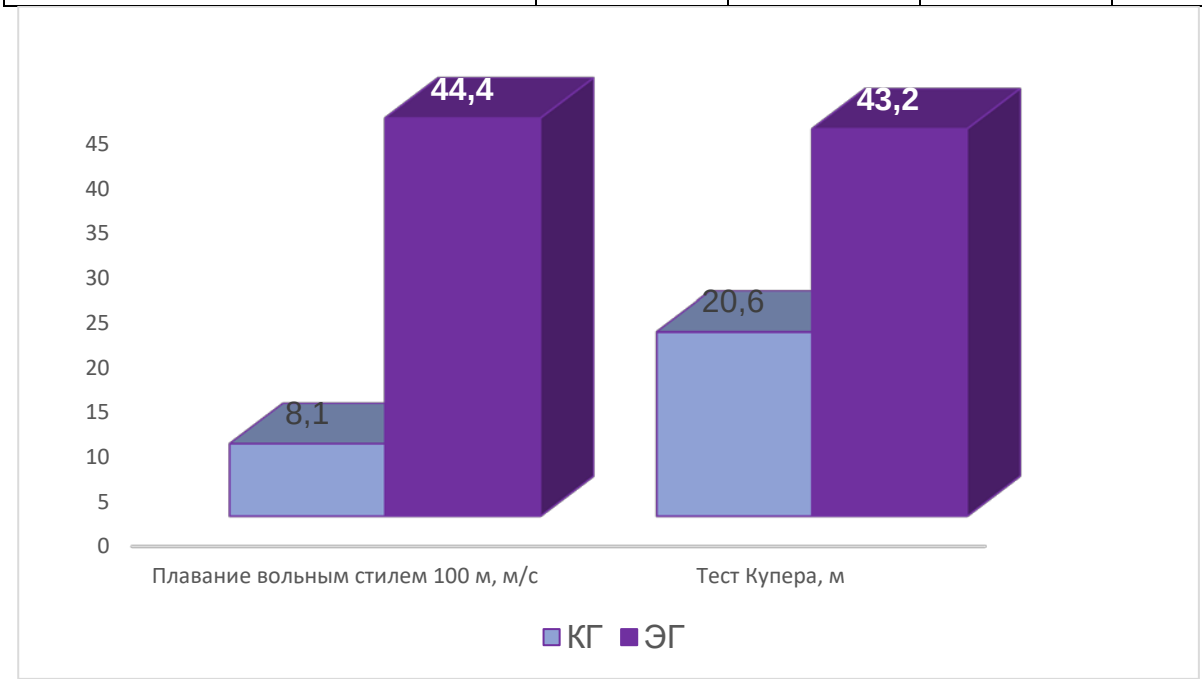


Рисунок 1 – Динамика результатов плавательной общей физической подготовленности курсантов опытных групп в процессе эксперимента (в %)

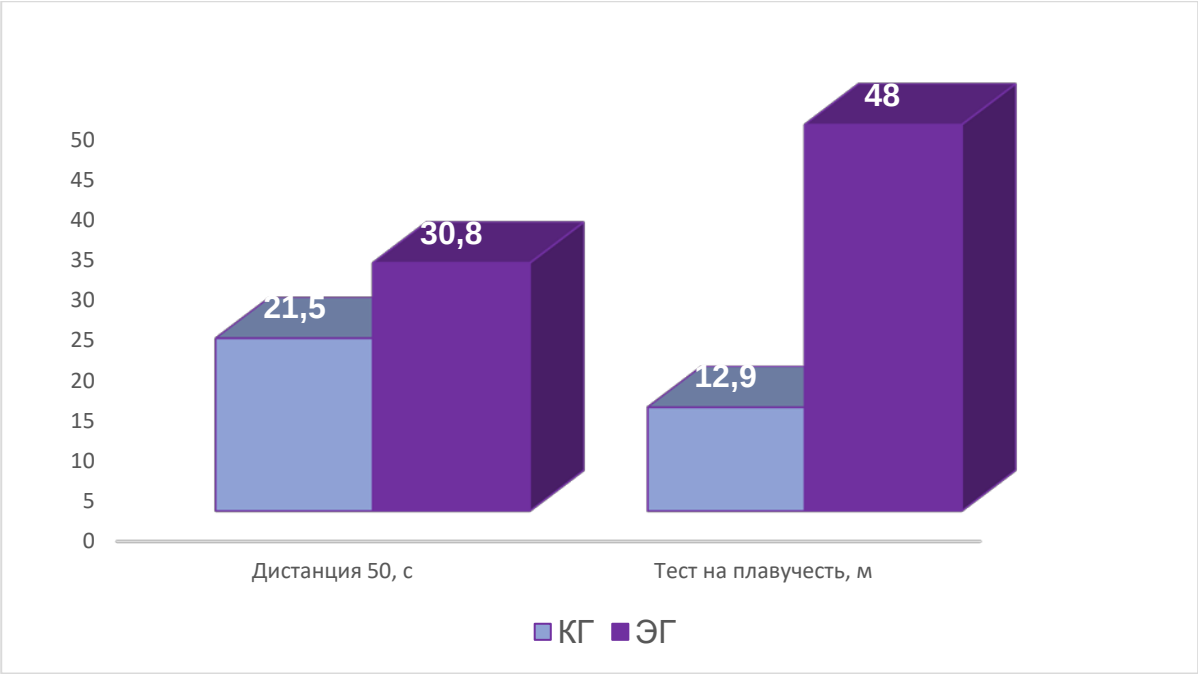


Рисунок 2 – Динамика результатов плавательной специальной физической подготовленности курсантов опытных групп в процессе эксперимента (в %)

Выводы. Проведенный педагогический эксперимент показал высокую эффективность предложенной экспериментальной программы плавательной подготовки и организационно-педагогических условий ее реализации, что подтверждается обнаруженными статистически достоверными различия в уровнях физической и плавательной подготовленности курсантов – будущих офицеров боевого управления, а также значительных темпах прироста, выявленных у курсантов экспериментальной группы во всех обследуемых показателях физической и плавательной подготовленности. Поэтому, на наш взгляд, следует пересмотреть содержание раздела специальная физическая подготовка в типовой программе по физической подготовке курсантов авиационного вуза – будущих офицеров боевого управления.

Список литературы

1. Баландин, Е. В. Физическая подготовка как фактор формирования профессиональных компетенций будущего офицера / Е. В. Баландин // Инновации и инвестиции. – 2016. – № 7.

2. Важенин, Ю. А. Содержание и построение физической подготовки курсантов-летчиков при освоении новых типов самолетов / Ю. А. Важенин // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1.

3. Волкова, Л. М. Плавание в повышении физической и психической работоспособности будущего пилота / Л. М. Волкова // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181).

4. Запечникова, И. В. Формирование профессионально важных качеств у курсантов военного авиационного вуза средствами специальной физической и психофизиологической подготовки : дис. … канд. пед. наук / И. В. Запечникова. – Малаховка, 2016. – 174 с.

5. Пилецкий, М. С. Развитие специальных физических качеств курсантов – будущих офицеров боевого управления / М. С. Пилецкий, Н. Ю. Мищенко, В. А. Громов, В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9, № 3. – С. 63–71. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-3-63-71

6. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 21 августа 2020 г. N 1086 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 25.05.05 Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного движения» (с изменениями и дополнениями) // ГАРАНТ : официальный сайт. – Режим доступа : https://base.garant.ru/74636680/

7. Сорокин, В. И. Развитие и совершенствование специальных качеств как основа адаптации к летному труду курсантов авиационных вузов / В. И. Сорокин, Н. С. Федюк, А. В. Горбунов, П. С. Петрова, А. П. Гайкалов, А. А. Шапошников // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210).

УДК: 796.8

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОПТИМАЛЬНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ УДАРНОЙ И БОРЦОВСКОЙ ТЕХНИКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Пугачев И. Ю.
г. Санкт-Петербург, Россия
Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена
pugachyov.i@yandex.ru

Аннотация. Отмечается, что как в Армейском рукопашном бое, так и в любом другом смешанном единоборстве – ММА «Mixed Martial Arts», «Комплексное единоборство», ушу (ушу-саньда, ушу-шуайцзяо) и др., основной акцент технического потенциала действий составляют ударные и борцовские элементы. Целью работы являлось выявление рационального варьирования ударной и борцовской техники в тренировочных занятиях по рукопашному бою сотрудников силовых структур на примере подразделений специального назначения для последующего моделирования процесса спортивной подготовки. Методами исследования предстали: педагогическое наблюдение; опрос; беседа; интервьюирование; логической обработки информации; системный и контент-анализы; педагогический эксперимент; моделирование; биометрия. Участниками процесса выступало 24 военнослужащих войсковой части специального назначения в возрасте 26,28±1,58 лет, активно и непрерывно занимающиеся АРБ 6,39±1,09 лет, что соответствует этапу спортивной специализации. В ЭГ-1 распределение соотношения объема времени на отработку борцовской и ударной техники составляло 55%:45%; в ЭГ-2 – 60%:40%; в ЭГ-3 – 65%:35%. Внешним критерием эффективности искомого распределения выступили результаты соревнований на первенство

округа. По совокупности прогрессивных достижений бойцы ЭГ-2 продемонстрировали более лучшие показатели. Научная новизна состоит в развитии теории и методики физической культуры и спорта путем подбора средств, форм и методов сочетанного развития технического компонента ведения боя атлетов рукопашного боя в отношении ударно-борцовского потенциала их распределения на занятии. Это способствует нарастанию оперативной концентрации и эргономичности ситуационной активности бойцов. Разработанная идентификация соотношения средств борцовско-ударной техники бойцов Армейского рукопашного боя на тренировочном этапе подготовки может быть использована при моделировании занятий со сборными командами силовых структур.

Ключевые слова: сотрудники силовых структур, рукопашный бой, ударная и борцовская техника, тренировочный этап подготовки, соотношение объёма, моделирование занятий.

MODELING THE PROCESS OF OPTIMAL ALTERNATION OF STRIKING AND WRESTLING TECHNIQUES IN THE SYSTEM OF HAND-TO-HAND COMBAT TRAINING FOR LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Pugachev I. Yu.
St. Petersburg, Russia
Herzen State Pedagogical University of Russia
pugachyov.i@yandex.ru

Annotation: It is noted that both in Army hand–to-hand combat and in any other mixed martial arts – MMA "Mixed Martial Arts", "Complex Martial Arts", wushu (wushu-sanda, wushu-shuaijiao), etc., the main emphasis of the technical potential of actions is percussion and wrestling elements. The aim of the work was to identify the rational variation of striking and wrestling techniques in hand-to-hand combat training sessions for law enforcement officers using the example of special forces units for subsequent modeling of the sports training process. The research methods were: pedagogical observation; survey; conversation; interviewing; logical information processing; system and content analysis; pedagogical experiment; modeling; biometrics. The participants in the process were 24 military personnel of a special purpose military unit aged 26,28±1,58 years, actively and continuously engaged in ARB 6,39±1,09 years, which corresponds to the stage of sports specialization. In EG-1, the distribution of the ratio of time spent practicing wrestling and striking techniques was 55%:45%; in EG-2 – 60%:40%; in EG-3 – 65%:35%. The results of the competition for the district championship served as an external criterion for the effectiveness of the desired distribution. According to the combination of progressive achievements, the EG-2 fighters demonstrated better performance. The scientific novelty consists in the development of the theory and methodology of physical culture and sports by selecting the means, forms and methods of combined development of the technical component of the combat of hand-to-hand combat athletes in relation to the shock-wrestling potential of their

distribution in the classroom. This contributes to the increase of operational concentration and ergonomics of situational activity of fighters. The developed identification of the ratio of means of wrestling and striking equipment of Army hand-to-hand combat fighters at the training stage of training can be used in modeling exercises with combined teams of law enforcement agencies.
Key words: law enforcement officers, hand-to-hand combat, striking and wrestling equipment, training stage of training, volume ratio, simulation of classes.

Введение. В контексте работы нами акцент ассимиляции делался на Армейский рукопашный бой (АРБ), поскольку, во-первых, привлекаемая в исследовании выборка контингента сотрудников силовых структур занималась данным прикладным видом спорта в предпочтении; во-вторых, автор работы являлся призёром и участником чемпионатов Военно-морского флота и Вооруженных сил, что повышало объективность выводов.

В то же время следует отметить, что и в любом другом смешанном единоборстве – ММА «Mixed Martial Arts», «Комплексное единоборство», ушу (ушу-саньда, ушу-шуайцзяо) и др., основной упор технического потенциала действий составляют ударные и борцовские элементы [1-2].

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утверждённому приказом Минспорта России от 24 декабря 2021 года №1035 (ФССП) [3] на тренировочном этапе анализируемых атлетов блок «техническая подготовка» занимает лидирующую позицию наибольшей процентной направленностью процесса – 34–37%. Однако творческим велением моделирования спортивной подготовки и планирования занятий от макро- до микроциклов представляется индивидуальная методика тренера по распределению тренировочных заданий для разучивания и отработки тех или иных элементов борцовско-ударного контента.

Цель исследования. Целью работы являлось выявление рационального варьирования ударной и борцовской техники в тренировочных занятиях по рукопашному бою сотрудников силовых структур на примере подразделений специального назначения для последующего моделирования процесса спортивной подготовки.

Условия, материалы и методы. Методами исследования предстали: педагогическое наблюдение; опрос; беседа; интервьюирование; логической обработки информации; системный и контент-анализы; педагогический эксперимент; моделирование; биометрия. Участниками процесса выступало 24 военнослужащих войсковой части специального назначения (СпН) в возрасте 26,28±1,58 лет, активно и непрерывно занимающиеся АРБ 6,39±1,09 лет, что соответствует этапу спортивной специализации.

Результаты и обсуждение. Контент схваток и оценка судьями тех или иных технических действий (броски, удары), а также агрессивное ведение поединка, увечье, причиненное визави, всё это делает АРБ силовым и динамичным, в связи с этим тщательное внимание атлеты уделяют гетерогенной технико-концептуальной работоспособности и взаимосвязанной

при этом функциональной подготовленности; реализация приема требует рационального протекания психофизиологических механизмов гомеостаза.

К ударной технике руками следует отнести удары: по лицу; по туловищу. Работу нижними конечностями отражают воздействия: по тем же нижним конечностям; по туловищу; по лицу. Броски подразделяются на: без отрывания от татами; с отрыванием от татами; с достаточной амплитудой; в скоростном исполнении [4-5]. Труднореализуемость АРБ заключается в необходимости комбинирования борцовской и ударной техники во время боя. На этапе зарождения вида спорта атлеты, как правило, являлись представителями различных видов борьбы, либо ударных единоборств; бой выглядел как противостояние различных стилей. На сегодняшний, день АРБ выделился в отдельную дисциплину спортивного единоборства со своим эффективным арсеналом моторики.

Основное отличие ударной техники АРБ от бокса и других ударных видов спорта в том, что в них редко встречается ближняя и средняя дистанция. Так как, оказавшись в такой ситуации, бой переходит в борцовскую плоскость, либо наносятся удары в клинче с совмещением борцовских приёмов. Также в смешанном стиле опасно выполнять глубокие нырки, по причине мощных встречных ударов ногами в голову. Стойка более плотная и широкая с целью нанесения более мощных ударов, причиняющих максимальный ущерб противнику, экономии энергии на протяжении всего поединка и защиты от переводов в партер. Классическая боксёрская стойка является уязвимой для ударов ногами по бедрам, ударов локтями, коленями и для выполнения различных бросков.

В вольной и греко-римской борьбе стойка не предполагает защиту от ударов верхними и нижними конечностями с удалённой позиции. В результате единоборство становится непохожим на традиционные виды дисциплин и приобретает специфику, которая выгодно его неординарно обособляет.

В АРБ участвуют атлеты, приемлющие гетерогенные вариации реализации боя. По данным нашего опроса и интервьюирования 60-ти респондентов чемпионата Вооружённых сил России по АРБ, который проходил в Чите с 13 по 15 марта 2025 года с участием более 120 спортсменов выявлено и уточнено, что борцовскую технику до уровня 1 разряда и КМС надо, как правило, формировать минимум 4–6 лет; ударную же – 1,5–2 года. Следовательно, тренировочный процесс должен предполагать распределение перевеса в сторону борьбы (рис.).

Педагогический эксперимент, проведенный на 2 этапе работы, задействовал три группы бойцов СпН – ЭГ-1, ЭГ-2, ЭГ-3 (по 8 человек в каждой с однородностью составом испытуемых). Тренировки объёмом 72 занятия проводились 3 раза в неделю (90 мин) в течение макроцикла (6 месяцев) и предполагали моделирование 3 нарастающих этапов по 24 занятия каждый: врабатывания; стабилизации; совершенствования. Интенсивность тренировок варьировалась ступенчато с нарастающей трудностью нагрузки. Основными методами физической тренировки в мезоцикле являлись сочетание

повторного, интервального, соревновательного и «повторно-соревновательного» контентов.



Рис. Эпизод приоритета борцовской техники в АРБ

Выводы. В ЭГ-1 распределение соотношения моделирования и реализации объема времени на отработку борцовской и ударной техники составляло 55%:45%; в ЭГ-2 – 60%:40%; в ЭГ-3 – 65%:35%. Внешним критерием эффективности искомого распределения выступили результаты соревнований на первенство округа. Так, среди лиц ЭГ-1 два человека выполнило нормативы II спортивного разряда, один – КМС; среди лиц ЭГ-2 четыре бойца выполнило нормативы I спортивного разряда, два – КМС; среди лиц ЭГ-3 по одному бойцу реализовали нормативы КМС, I и II спортивного разряда. Таким образом, по совокупности прогрессивных достижений соотношение борцовской и ударной техники в эквивалентном распределении 60%:40% на этапе спортивной специализации для сотрудников силовых структур возраста 26,28±1,58 лет является наиболее предпочтительным. Вкладом в развитие теории и методики физической культуры и спорта является релевантное моделирование подбора средств, форм и методов сочетанного развития технического компонента ведения боя атлетов рукопашного боя в отношении ударно-борцовского потенциала их распределения на занятии. Это способствует нарастанию оперативной концентрации и эргономичности ситуационной активности бойцов.

Список литературы

1. Ли, Ю. Специфические особенности традиционной оздоровительной системы ушу и ее влияние на состояние здоровья современных студентов КНР / Ю. Ли, В. В. Фарбей, П. В. Родичкин [и др.]. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 3. – С. 201–205.

2. Пивачев, А.А. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ / А.А.Пивачев, А.И.Павлий, М. В. Габов [и др.]. – Отчет о НИР (Военно-морская академия), 2010. – 228 с.

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.12.2021 г. N 1035 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» [электронный ресурс]. – URL: https://docs.cntd.ru/document/728098403 (дата обращения 14.12.2025).

4. Пугачев И. Ю. Подготовка мастеров смешанного боевого единоборства с использованием средств ситуационных заданий / И. Ю. Пугачев, Г. Н. Смирнова, П. В. Родичкин, С. В. Разновская // Теория и практика физической культуры. – 2024. –№ 5. – С. 92–94.

5. Emelianenko, F. V. Criteria for the formation of spiritual and moral qualities of the personality of mixed martial arts athletes / F. V. Emelianenko, V. L. Kondakov, V. N. Kormakova, E. N.Kopeikina // Theory and Practice of Physical Culture. – 2022. – No.6. – P. 22–24.

УДК:615.8

ЗНАЧЕНИЕ И ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Сайфутдинова В. В.
Научный руководитель: к.п.н., доцент Кутепова О. Е.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
violettasfd@mail.ru

Аннотация. Физическая рекреация остро необходима для здоровья и хорошей работоспособности населения. В статье изучено понятие «физическая рекреация», его значение в жизни современного общества. Приведена классификация форм и видов физической рекреации.
Ключевые слова: физическая рекреация, рекреационная деятельность, двигательная рекреация.

THE IMPORTANCE AND TYPES OF PHYSICAL RECREATION

Saifutdinova V. V.
Scientific supervisor: Associate Professor O. E. Kutepova, PhD in Pedagogy
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Annotation. Physical recreation is essential for public health and productivity. This article examines the concept of «physical recreation» and its importance in modern society. A classification of its forms and types is provided.
Keywords: physical recreation, recreational activity, motor recreation.

Для современного общества характерен комплекс острых социальных, экономических и медицинских проблем, которые возникают вследствие высокого темпа жизни, интенсификации труда, роста психоэмоциональных и информационных нагрузок и широким распространением гиподинамии, вызванной сидячим образом жизни. Поэтому вопросы сохранения и укрепления здоровья населения приобретают особую значимость.

Физическая рекреация в современном мире рассматривается в качестве одного из наиболее эффективных и доступных средств нейтрализации негативных последствий урбанизации и стресса. Она является не просто способом проведения досуга в свободное от работы время, но и важнейшим компонентом здорового образа жизни, инструментом профилактики многочисленных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, ожирения, сахарного диабета, нарушений опорно-двигательного аппарата. Кроме того, физическая рекреация выступает мощным фактором повышения трудоспособности населения и качества жизни в целом, за счет снижения уровня производственного стресса и профилактики профессионального выгорания. Регулярная рекреационная деятельность оказывает благоприятное действие на психоэмоциональное состояние человека, снижает уровень тревожности и помогает бороться с хронической усталостью. Физическая рекреация – здоровая альтернатива пассивному времяпрепровождению.

Целью работы является всестороннее изучение сущности, роли и многообразия форм физической рекреации в жизни современного человека и общества.

Рассмотрим основное понятие «физическая рекреация», в своих научных трудах С. В. Седоченко раскрывает понятие как «комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности рекреанта в активном отдыхе и неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности, направленный на восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющий ему удовлетворение (удовольствие), а также позволяющий ему укрепить и сохранить свое здоровье» [3].

К признакам физической рекреации относятся:

– главное средство – физические упражнения;

– осуществляется в свободное или специально выделенное время;

– включает в себя следующие аспекты: культурно-ценностные, образовательно-воспитательные, интеллектуальные, инициативно-творческие, эмоциональные и физические;

– носит самостоятельный и развлекательный характер, а также оказывает оптимизирующее влияние на организм;

– имеет научно-методическую базу.

Главная цель физической рекреации заключается в восстановлении физических и умственных сил рекреанта для укрепления его здоровья и повышении качества жизни, а также умственного и физического труда через активный отдых и двигательную активность [4].

С целью – получения удовольствия от занятий двигательной активностью, расслабления, отдыха решаются следующие задачи:

– обеспечение активного отдыха;
– удовлетворение потребности в общении между людьми;
– перемена вида и характера деятельности;
– удовлетворение потребности в двигательной деятельности;
– формирование фигуры (коррекция объемов частей тела), регулирование веса;
– развитие отдельных физических способностей;
– борьба против старения организма.

Однако для достижения желаемого эффекта от физической рекреации необходимо использовать комплексный, системный подход, так как она охватывает широкий круг проблем. Именно совокупность всех признаков и аспектов двигательной деятельности приведут к нужному результату [1].

В настоящее время наблюдается высокий рост разнообразия двигательных активностей, вызванный как научно-техническим прогрессом, так и меняющимися социальными потребностями, что привело к появлению огромного количества видов и форм физической рекреации. Сегодня общество имеет исключительное многообразие выбора способа активного проведения досуга, начиная традиционными активностями, а заканчивая экстремальными развлечениями. Благодаря такому разнообразию форм и видов физической рекреации каждый человек может подобрать деятельность, наиболее подходящую его личным предпочтениям, физическим возможностями и желаемому результату.

Виды физической (двигательной) рекреации:

– физическая (двигательная) рекреация – получение удовольствия, развлечение с использованием двигательной активности. Средствами физической рекреации являются физические упражнения;
– умственная (интеллектуальная) рекреация – получение удовольствия, развлечение с использованием умственной активности. Средствами умственной рекреации являются интеллектуальные упражнения (разгадывание кроссвордов, игра в шахматы, игра шашки и т.д.).

В свою очередь, двигательная рекреация подразделяется на:

– рекреационную физическая культуру – занятия физической культурой с целью активного отдыха с учетом личных предпочтений рекреанта;
– рекреативную физическую культуру – активный отдых на базах отдыха, в парках, по месту жительства, в местах массового отдыха, и прочих местах, организованных для рекреации населения;
– рекреацию спорта – занятия любым видом спорта по выбору рекреанта с целью активного отдыха;
– оздоровительную физическую рекреацию – активный отдых в санаториях, оздоровительных лагерях, турбазах, и прочих местах, организованных для рекреации населения [5].

Различают и формы физической рекреации по основным признакам:

1) По содержанию (виду деятельности):

– спортивно-игровая рекреация – командные и индивидуальные игры (например, футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис), народные игры, городки;

– рекреационный туризм – пешие, велосипедные, лыжные, водные походы выходного дня, комбинированные туристские маршруты;

– оздоровительно-гигиеническая рекреация – утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), прогулки на свежем воздухе, физкультурные паузы и минутки во время работы или учебы;

– рекреационно-тренировочные занятия – посещение тренажерного зала, групповые занятия по аэробике, стрейчингу, функциональному тренингу, кроссфит в любительском формате;

– экстремальная занятия: скалолазание в специализированных залах, катание на скейтборде, серфинг, каякинг, пейнтбол, страйкбол;

– ритмопластические и танцевальные виды: танцы (народные, бальные, современные), зумба, художественная гимнастика в любительском формате;

– водные виды – плавание, аквааэробика;

2) По количеству участников:

– индивидуальная: пробежка, плавание, занятия на тренажере дома. Позволяет полностью сконцентрироваться на своих ощущениях;

– групповая: игра в футбол, волейбол, групповой фитнес, туристский поход. Стимулирует за счет общения и соревновательного духа;

– семейная: совместные велопрогулки, катание на коньках, пешие походы. Укрепляет семейные связи, прививает здоровые привычки детям.

3) По месту проведения:

– в помещении: дома, в фитнес-клубе, бассейне, скалодроме;

– на открытом воздухе: в парке, на стадионе, в лесу, на воде. Имеет наибольший оздоровительный эффект из-за сочетания физической активности с природными факторами.

4) По степени организации:

– Организованная: секции, группы здоровья, клубы по интересам под руководством инструктора. Обеспечивает систематичность и безопасность.

– Самодеятельная (неорганизованная): самостоятельные тренировки, игры во дворе. Характеризуется максимальной свободой выбора времени, места и содержания деятельности.

5) По времени проведения:

– ежедневная: утренняя гимнастика, прогулка перед сном;

– еженедельная: занятия в бассейне по выходным, поход в горы в субботу;

– отпускная: спортивный отдых в отпуске – лыжный тур, рафтинг, пляжный волейбол [2].

Физическая рекреация играет ключевую роль в поддержании здоровья, работоспособности и повышении качества жизни современного общества. В связи с гиподинамией, постоянными стрессами населения, увеличением темпа

жизни важность активного отдыха просто неоспорима. развитие и популяризация физической рекреации, а также создание условий для доступности ее разнообразных форм для всех слоев населения, являются приоритетными задачами современного общества, направленными на формирование здорового образа жизни и улучшение качества человеческого капитала.

Список литературы

1. Ковязина, Г. В. Организация физического воспитания, физической реабилитации и рекреации студентов, с учетом рисков и дефицитов здоровья / Г. В. Ковязина, М. А. Морозова, О. Ю. Беспятых // Анатомо-физиологические и медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности : материалы всерос. науч.-практ. конф. памяти профессора С. П. Селякина, 26 апреля 2024 г. – Чайковский, 2024. – С. 110–117.
2. Пащенко, Л. Г. Мотивы занятий физической рекреацией на открытом воздухе молодежи югорского севера / Л. Г. Пащенко, А. А. Нестерюк, Ю. Н. Савельева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – №11 (213). – С. 423 – 428.
3. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учеб. пособие / С. В. Седоченко. – Воронеж : Изд-во ВГИФК, 2019. – 70 с.
4. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы XIII Международ. науч.-практ. конф., 15 июня 2023 г. – Красноярск : Изд-во СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2023. – 497 с.
5. Яковлева, А. С. Современные проблемы адаптивной физической культуры, адаптивного спорта и физической рекреации / А. С. Яковлева // Студенческий. – 2021. – №24-2 (152). – С. 96–99.

УДК: 796.322.2

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БГПУ ИМ. АКМУЛЛЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

Свинин А.И. Юламанова Г.М. Белова М.В.
Уфа, Республика Башкортостан, Россия
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»
svinin_95@mail.ru

Аннотация. Студенческий спорт на данный момент является отдельной стремительно развивающейся структурой, создаются многочисленные студенческие спортивные клуба по всей территории Российской Федерации. С одной стороны к обучающимся Российских педагогических вузов предъявляются высокие требования со стороны педагогического процесса,

следовательно, студентам-спортсменам необходимо значительную часть времени уделять учебе. С другой стороны они являются полупрофессиональными спортсменами, перед которыми буквально открыта дорога к профессиональному спорту. Следовательно, пропускать тренировочные занятие непозволительно. В связи с вышесказанным, на данный момент, студенты, занимающиеся каким-либо видом спортивной деятельности, являются уникальным объектом для многочисленных исследований со стороны различного рода специалистов в области спортивной подготовки в высшем образовании. Данная научная публикация посвящена именно подготовки спортивных кадров в рамках студенческого спорта, а также изучению процесса физической подготовки гандболистов. Гандбол является динамичной игрой, где технические и тактические действия выполняются на высокой скорости, результативность которых обеспечивается высоким уровней физической подготовленности. Современные правила игры, и универсализация игроков требует от специалистов в области гандбола все более актуальных исследования для оптимизации и совершенствования процесса спортивной подготовки. В рамках научного исследования было проведено тестирование «Shuttle Run Test» в ходе, которого были определены показатели физической подготовленности студентов, занимающихся гандболом в Башкирском государственном педагогическом университете имени М. Акмуллы в г. Уфа. По результатам исследования определены показатели, демонстрирующие актуальный уровень специальной физической подготовленности студентов-гандболистов. Полученные данные позволяют оптимизировать учебно-тренировочный процесс студентов.
Ключевые слова: студенты, гандбол, физическая подготовленность, бип-тест, учебно-тренировочный процесс, челночный бег.

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF BSPU NAMED AFTER AMKULLA ENGAGED IN HANDBALL

Svinin A.I. Yulamanova G.M. Belova M.V.
Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla"

Abstract. Student sports are currently a burgeoning, independent institution, with numerous student sports clubs being established throughout the Russian Federation. On the one hand, students at Russian universities face high educational demands, requiring student-athletes to devote a significant portion of their time to their studies. On the other hand, they are semi-professional athletes with a clear path to professional sports. Therefore, missing training sessions is unacceptable. Therefore, students involved in any type of sport are currently a unique subject for numerous studies by various specialists in the field of sports training in higher education. This scientific publication focuses specifically on the training of athletes within student

sports, as well as the study of the physical training of handball players. Handball is a dynamic game where technical and tactical moves are performed at high speed, the effectiveness of which depends on a high level of physical fitness. Modern rules of the game and the versatility of players require increasingly relevant research from handball specialists to optimize and improve the athletic training process. As part of a scientific study, the "Shuttle Run Test" was conducted to determine the physical fitness indicators of handball students at the M. Akmulla Bashkir State Pedagogical University in Ufa. The results of the study identified indicators demonstrating the current level of specialized physical fitness of student handball players. The data obtained allows for the optimization of the student training process.
Key words: students, handball, physical fitness, beep test, educational and training process, shuttle run.

Введение. На данный момент гандбол является ярким представителем скоростной игры, с обилием быстрых переключений на игровом поле, многочисленными ускорениями, постоянно изменяющимися игровыми ситуациями, все эти аспекты призывают гандболистов оперативно реагировать на изменяющиеся действия и мгновенно использовать технические элементы на игровом поле: такие как: передвижения, передача мяча, броски, финты и так далее. Многообразие технических и тактических действий гандболистов на различных этапах непрерывно протекает на высокой скорости.

К подобному мнению приходит М. В. Пучков (2022), по мнению автора: «физическая подготовка гандболиста является одним из важнейших факторов, от которого зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий» [5].

По мнению В. Я Игнатьевы (2008) в гандболе результат зависит от комплекса различных факторов с различными функциями, поэтому тренировочный процесс гандболистов требует четкого знания о физическом состоянии игроков [3]. Именно поэтому, определение уровня физической подготовленности позволит скорректировать тренировочный процесс гандболистов, выделяя сильные стороны каждого из занимающихся данным видом спорта.

По мнению Т. А. Ализар (2020): «проблема эффективности соревновательной деятельности напрямую зависит от уровня показателей физической и функциональной подготовленности игроков в гандболе» [1].

Соглашаясь с мнением специалиста, следует отметить, что необходимость определения показателей физической подготовленности студентов педагогического вуза, занимающихся гандболом, также позволит оптимизировать подбор средств и методов, направленных на повышение уровня физической подготовленности гандболистов. В. Е. Мокшанов (2023) считает, что: «для повышения показателей физической подготовленности гандболистов существует множество средств и методов» [4]. Необходимо тщательно планировать учебно-тренировочный процесс, подходить к этому

творчески. Использование одних и тех же форм и методов организации занятия влекут за собой незаинтересованность и утомление молодых спортсменов» [3].

Условия, материалы и методы. Для определения уровня специальной физической подготовленности гандболистов команды «БГПУ им. Акмуллы» было проведено педагогическое тестирование. Гандболисты в количестве 14 человек были протестированы с помощью «Shuttle Run Test», данный тест позволяет определить уровень специальной физической подготовленности. Гандболисты преодолевали отрезок длинной 20 метров по звуковому сигналу с помощью мобильного приложения Am Beep Test, задачей испытуемых являлось пробежать максимально возможное количество 20-метровых отрезков. Результаты тестирования заносились в бланки, после чего производился подсчет показателей, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 Результаты тестирования «Shattle Run Test»

Тест: Shattle Run Test	Показатели теста:	
	A	B
Превосходный		
Игрок 1	12	1
Очень хороший		
Игрок 2	11	2
Игрок 3	11	5
Игрок 4	10	2
Игрок 5	11	6
Хороший		
Игрок 6	9	5
Игрок 7	9	1
Игрок 8	9	4
Игрок 9	9	1
Средний		
Игрок 10	8	3
Игрок 11	7	3
Игрок 12	7	8
Игрок 13	7	3
Средний уровень: хороший		
Среднее значение:	**9,1**	**3,3**

Примечание: А уровень, который повышается каждую минуту, В количество интервалов на каждом уровне

Результаты и обсуждение. Полученные данные, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что из 13 студентов, занимающихся гандболом в БГПУ им. Акмуллы результаты тестирования разделились на четыре уровня, из них: превосходный у одного игрока с самым высоким показателем тестирования, с показателем А-12; В-1. Очень хороший уровень у четырех игроков с показателями: А-11; В- 2, А-11; В-5, А-10; В-2, А-11;В-6.

Хороший уровень после тестирования у четырех игроков, с показателями:

А-9;В-5, А-9;В-1; А-9;В-4; А-9; В-1. Средний уровень составил у четырех игроков, с показателями тестирования: А-8; В-3, А-7;В-3; А-7; В-8; А-7; В-3.

Выводы. Таким образом, средний уровень специальной физической подготовленности составил А- 9,1; В-3,3, где А – это количество уровней, которые спортсмен преодолел за время прохождения тестирования, В количество отрезок 20 метров в одном определенном уровне. По классификации уровней теста «Shuttle Run Test» данные показатели соответствуют уровню: хороший.

Полученные данные, после проведенного тестирования, говорят о том, что уровень специальной физической подготовленности у студентов БГПУ им. Акмуллы, занимающихся гандболом, является хорошим. Данные показатели, подтверждаются успешным выступлением сборной БГПУ им. Акмуллы по гандболу на IX Всероссийской летней Универсиаде 2024 года по гандболу среди мужчин в г. Салавате.

Список литературы

1. Ализар, Т. А. Анализ уровня физической подготовленности гандболистов группы спортивного совершенствования при поступлении в специализируемый вуз / Т. А. Ализар, А. В. Буров, В. Е. Калинин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 2(32). – С. 7-14.

2. Гомбалевская, Е. С. Физическая подготовленность арбитров в гандболе / Е. С. Гомбалевская, М. В. Жийяр // Молодые ученые : мат. Межрегионал. Научн. Конф., Москва, 24–26 апреля 2019 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2019. – С. 38-43.

3. Игнатьева В. Я. Гандбол: учебник для физкультурных вузов / В. Я. Игнатьева М.: Физкультура, образование и наука, 2008. 288 с.

4. Мокшанов, В. Е. Физическая подготовка одна из форм организации тренировочного процесса гандболистов на начальном этапе подготовки / В. Е. Мокшанов, Р. Р. Хайруллин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы XIII Междунар науч-практ конф, посвященной 175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева, Чебоксары, 09 ноября 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2023. – С. 200-203

5. Пучков, М. В. Особенности физической подготовки гандболистов / М. В. Пучков, И. Е. Янкевич // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте : мат. Регион. науч.-практ. Конф., Астрахань, 19 мая 2022 года. – Астрахань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Астраханский государственный университет», 2022. – С. 148-151.

УДК 378.17

ФУНКЦИИ УПРАВЛЕНИЯ В ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сериков С.Г.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
serikov06@mail.ru

Аннотация. В статье выявлены особенности образовательного процесса вуза физической культуры, оказывающие воздействие на эффективность освоения компетенций, предусмотренных требованиями федерального образовательного стандарта и на решение задач, связанных с сохранением здоровья студентов. Рассмотрено влияние тренировочной и соревновательной деятельности на специфику организации образовательного процесса в высших учебных заведениях спортивной направленности. Раскрыты общие функции управления образовательным процессом в двухстороннем формате, как со стороны администрации и профессорско-преподавательского состава вуза, так и со стороны самого студента в аспекте самоуправления. Сформулировано содержание функций организации, стимулирования и контроля, а также самоорганизации, самостимулирования и самоконтроля в обеспечении здоровьесберегающей направленности образовательного процесса вуза физической культуры.
Ключевые слова: управление образованием, здоровьесберегающее образование, вуз физической культуры.

MANAGEMENT FUNCTIONS IN THE IMPLEMENTATION OF THE HEALTH-SAVING EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE

Serikov S. G.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Annotation. The article identifies the features of the educational process of a university of physical culture that affect the effectiveness of mastering competencies provided for by the requirements of the federal educational standard and solving problems related to the preservation of students' health. The influence of training and competitive activities on the specifics of the organization of the educational process in higher educational institutions of sports orientation is considered. The general functions of managing the educational process in a two-way format are disclosed, both on the part of the administration and the teaching staff of the university, and on the part of the student himself in the aspect of self-government. The content of the

functions of organization, stimulation and control, as well as self-organization, self-stimulation and self-control in ensuring the health-saving orientation of the educational process of the University of physical culture is formulated.
Keywords: education management, health-saving education, university of physical culture.

Введение. Образовательный процесс сам по себе связан с повышенными интеллектуальными нагрузками, ввиду необходимости освоения обучающимися новых для себя элементов социального опыта, выражающихся в определенных знаниях и умениях. Особенно в этом плане следует отметить ступень обучения в учреждениях высшего образования, где объемы и сложность учебного материала наиболее высоки в сравнении с учреждениями общего или среднего профессионального образования [1].

Кроме того, когда речь идет о вузе физической культуры, следует говорить не только об интеллектуальной деятельности студентов, но и о повышенных физических нагрузках, сопровождающих образовательный процесс в высших учебных заведениях соответствующей направленности. С одной стороны такое сочетание может оцениваться как положительный фактор, который за счет сочетания в образовательном процессе различных видов деятельности, в частности умственной и двигательной, может способствовать более быстрому восстановлению организма после нагрузок (как интеллектуальных, так и физических) и, соответственно, предотвращению переутомления [2]. Однако с другой стороны, когда те или иные нагрузки характеризуются как высокие или очень высокие, данное сочетание может сопровождаться подчас скорее негативными, нежели позитивными эффектами [5].

Говоря более конкретно, необходимо подчеркнуть, что студенты вуза физической культуры, как правило, совмещают учебный процесс с активной тренировочной и соревновательной деятельностью. Причем данная деятельность является обязательным элементом образовательного процесса, поскольку частично входит в содержание учебных планов и основных образовательных программ спортивных направлений подготовки, а также является неотъемлемой частью внеучебной деятельности студентов обучающихся в соответствующих вузах. Соответственно, можно констатировать, что у значительной части обучающихся вуза физической культуры наблюдается тенденция к повышенным физическим нагрузкам, что может вызвать хроническое переутомление (перетренированность), повышенный травматизм и иные неблагоприятные последствия для их здоровья. Безусловно, это требует принятия в образовательном процессе спортивного вуза специальных мер, направленных на предотвращение такого рода негативных тенденций. Иными словами, актуальным направлением в организации образовательного процесса в вузах данного профиля является обеспечение его направленности на здоровьесбережение студентов.

Цель исследования, исходя из вышесказанного, нам видится в том, чтобы сформулировать основные подходы к организации управления

образовательным процессом в вузах физической культуры с направленностью на достижение паритета между эффективным освоением студентами профессиональных компетенций, успешной спортивной деятельностью и сохранением их здоровья.

Условия, материалы и методы. Основным условием, которое необходимо выполнить в ходе данного исследования, является его проведение в реалиях образовательной организации высшего образования физкультурно-спортивного профиля. При этом имеет смысл опираться на методы анализа учебно-методической документации вуза физической культуры, обобщения теоретических материалов и практических разработок в области управления образовательным процессом вообще и организации здоровьесберегающего образования в высших учебных заведениях.

Результаты и обсуждение. Говоря об управлении образовательным процессом, целесообразно исходить из традиционного подхода, предполагающего выделение трех основных, обобщенных функций управления. Первая из них предполагает организационную деятельность в отношении объекта управления, вторая – осуществление стимулирования участников образования к эффективному выполнению их обязанностей, третья – проведение тех или иных контролирующих мероприятий со стороны субъекта управления в целях обеспечения качества результатов деятельности участников образования и, при необходимости, внесение тех или иных корректив в организацию их деятельности [3].

Также необходимо учитывать, что на ступени высшего образования, обучающиеся обладают достаточным уровнем самостоятельности настолько, что их, наряду с административной управленческим и профессорско-преподавательским составом вуза, имеет смысл рассматривать в качестве самостоятельных субъектов управления образовательным процессом. Иными словами, функции управления здоровьесберегающим образовательным процессом образовательной организации высшего образования выполняют, с одной стороны, руководители и педагоги, а с другой – сами студенты. Таким образом целесообразно разграничить данные функции следующим образом: организация, стимулирование и контроль со стороны администрации и педагогических работников вуза, а также самоорганизация, самостимулирование и самоконтроль в учебной и внеучебной деятельности самого студента.

Обобщая данный подход, имеет смысл, характеризуя функции управления в осуществлении здоровьесберегающего образовательного процесса вуза физической культуры, представить следующее распределение [4]:

– организация со стороны администрации и педагогических работников предполагает установление объемов и графиков выполнения учебных заданий, привлечение студентов к участию в тех или иных физкультурно-спортивных мероприятиях в соответствии с их спортивной специализацией и квалификацией, обеспечение такого режима труда и отдыха студентов, который бы способствовал достижению паритета между эффективным освоением профессиональных компетенций, успешной спортивной деятельностью и

сохранением их здоровья, использование для этого всех необходимых материально-технических средств и обеспечение соответствующих санитарно-гигиенических условий;

– стимулирование со стороны администрации и педагогических работников заключается в актуализации потребностей студента в спортивной деятельности и дополнительном образовании через создание в образовательном процессе благоприятного для этого психологического климата, а также соответствующее информационное обеспечение учебной внеучебной и спортивной деятельности;

– контроль со стороны администрации и педагогических работников выражается в отслеживании образовательных и спортивных потребностей студента, а также результатов их реализации для внесения необходимых корректив, осуществлении мониторинга состояния здоровья и выполнения требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования;

– самоорганизация со стороны студента предполагает самостоятельное планирование спортивной и внеучебной деятельности в соответствии с личностными потребностями, самоорганизацию режима труда и отдыха в рамках самостоятельной работы студентов (СРС), направленной на освоение заданных компетенций и поддержание собственного здоровья, а также установление индивидуальных объемов двигательной активности в режиме дня;

– самостимулирование со стороны студента заключается в подборе и реализации мер побуждения себя к освоению дополнительных профессионально и личностно значимых компетенций, в том числе через создание соответствующих психологических установок;

– самоконтроль со стороны студента выражается в контроле личного плана самостоятельной работы в рамках выполнения СРС и освоения лично востребованных дополнительных компетенций, а также в самонаблюдении за сохранностью своего здоровья.

Выводы. Обобщая вышесказанное следует резюмировать, что управление здоровьесберегающим образовательным процессом предстает в качестве субъект-субъектного взаимодействия. С одной стороны функции управления реализуются администрацией и профессорско-преподавательским составом вуза физической культуры, а с другой – самими студентами. Такое взаимодействие, по нашему мнению, обеспечивает эффективность процесса управления за счет синергетического эффекта совместной деятельности его субъектов. Это, в свою очередь, позволяет достичь высокой результативности решения задач здоровьесбережения студентов, выражающихся в эффективном освоении профессиональных компетенций, успешной спортивной деятельности и сохранении их здоровья.

Список литературы

1. Пискунов, М. У. Организация учебного труда студентов / М. У. Пискунов. – Минск: Изд-во БГУ, 1982. – 142 с.

2. Ротенберг, В.С. Мозг. Обучение. Здоровье / В.С. Ротенберг, С. М. Бондаренко. – М.: Просвещение, 1989. –239 с.
3. Сериков, Г. Н. Управление образованием: Системная интерпретация / Г. Н. Сериков. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ «Факел», 1998. – 664 с.
4. Сериков, С. Г. Здоровьесберегающее образование в вузе: методология, теория и практика / С. Г. Сериков. – Челябинск: Изд-во «Уральская академия», 2014. – 194 с.
5. Трахтенберг, И.М. Гигиена умственного труда студентов / И. М. Трахтенберг, С. М. Рашман. – Киев: Здоровья, 1973. – 171 с.

УДК: 796.81 : 796.015

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ АКРОБАТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Сидоренко И. А., Финк В. А.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
krokus-i@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросу координационной подготовки у юных акробатов 6–7 лет. Обзор литературных источников, педагогического наблюдения и собственный опыт позволяет утверждать, что координация в спортивной акробатике является важной стороной подготовки. С каждым годом соревновательные композиции усложняются, где требуется высокий уровень координированности движений, точности, устойчивости в статических и динамических равновесиях, перестроении движений, а также умение ориентироваться в пространстве. Соответственно все это требует совершенствования учебно-тренировочного процесса. Именно на этапе начального обучения юным акробатам приходится уже осваивать программу юношеских разрядов, где включается широкий спектр координационных упражнений. В данной статье авторами предлагаются программа подготовки, включающая упражнения на развитие координационных способностей на балансировочном тренажере, комплекс парных и акробатических упражнений, игровые задания. В исследовании участвовали мальчики 6–7 лет, осваивающие программу 3-го юношеского разряда. Для определения уровня координационной подготовленности использовали четыре контрольных упражнения, направленных на определение статического и динамического равновесия, координационных способностей в локомоциях и акробатических упражнениях. Для определения эффективности предложенной программы применялся математический анализ данных, который позволил установить значительный темп прироста результатов. Полученные данные могут оказать эффективную помощь тренерам-преподавателям в регулировании учебно-тренировочного процесса на этапе начального обучения.

Ключевые слова: спортивная акробатика, координационная подготовка, учебно-тренировочный процесс, этап начального обучения, комплексы упражнений, игровые задания.

COORDINATION TRAINING OF YOUNG ACROBATS AT THE PRIMARY EDUCATION STAGE

Sidorenko I. A., Fink V. A.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Annotation. The article is devoted to the issue of coordination training in young acrobats aged 6–7 years old. A review of literary sources, pedagogical observation, and personal experience allow us to assert that coordination in sports acrobatics is an important aspect of preparation. Each year, competitive compositions become more complex, requiring a high level of coordinated movements, accuracy, stability in static and dynamic balances, restructuring of movements, as well as the ability to orient oneself in space. Consequently, all this requires improvement of the educational and training process. It is precisely at the initial stage of learning that young acrobats have to master the program for junior categories, which includes a wide range of coordination exercises. In this article, the authors propose a training program that includes balance trainer exercises aimed at developing coordination abilities, paired and acrobatic exercise complexes, game tasks. The study involved boys aged 6–7 who were studying the program of the third junior category. To determine the level of coordination preparedness, four control exercises were used, aimed at determining static and dynamic balance, coordination abilities in locomotions and acrobatic exercises. To assess the effectiveness of the proposed program, mathematical data analysis was applied, which allowed establishing a significant rate of result growth. The obtained data can effectively assist coaches-teachers in regulating the educational-training process at the initial stage of learning.
Keywords: sports acrobatics, coordination training, educational and training process, initial training stage, exercise complexes, and game tasks.

Введение. Ведущим аспектом в таком виде спорта, как спортивная акробатика является координационная подготовка [2]. Высокий уровень координационной подготовленности обучающихся позволяет быстрее осваивать технически сложные балансовые, вольтижные и комбинированные элементы. Сегодня соревновательные программы насыщены базовыми акробатическими упражнениями, парными или групповыми взаимодействиями, сложными комбинациями с переворотами и сальто, включающими вращения тела в разных плоскостях с опорой, без опоры, сохранением равновесия. В связи, с постоянным усложнением программ приходится уже на этапе начального обучения искать новые подходы повышения уровня координационной подготовленности в учебно-тренировочном процессе юных акробатов [4].

Разумеется, качество учебно-тренировочного процесса является ключевым фактором дальнейшего соревновательного успеха.

В своем научно-исследовательском труде В. П. Губа отмечает, что «развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста является важным условием обеспечения оптимального объема их двигательной активности» и для простых координаций возраст 6–7 лет является сенситивным [1].

Недостаточная изученность данного вопроса в теории и практике спортивной подготовки определило проблему исследования.

Цель исследования. Выявить эффективность координационной подготовки юных акробатов на этапе начального обучения.

Условия, материалы и методы. Исследовательская деятельность проводилась в МБУДО «Спортивная школа Олимпийского резерва «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» города Челябинска, на отделении «спортивная акробатика». Участниками опытной группы, в количестве 12 человек, являлись акробаты (мальчики 6–7 лет), не имеющие еще спортивного разряда, но изучавшие программу 3-го юношеского разряда.

На основе педагогического наблюдения и анализа литературных источников физическая подготовка акробатов, где развитие координационных способностей в целом, является приоритетной стороной в учебно-тренировочном процессе, мы особое внимание сфокусировали подбору контрольных упражнений, ссылаясь на работу В. И. Ляха [3] и Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» [5]. И остановились на таких контрольных упражнениях, как: «челночный бег (3 х 10 м)», «три кувырка вперед (с)», «повороты на гимнастической скамейке (с)», «стойка на одной ноге (с)». Обработка данных проводилась с помощью математического анализа, где определяли среднее арифметическое и темп прироста показателей по формуле S. Brody.

С учетом специфики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике для решения поставленной в работе цели были внедрены три экспериментальных комплекса упражнений и игровые задания, направленные на развитие равновесия, ориентирования в пространстве, точности, координированности движений.

В исследовательской работе использовались следующие методы: стандартно–повторного упражнения и игровой (т. к. в этом возрасте дети лучше усваивают материал через игру).

Первый комплекс упражнений применялся для развития статического равновесия с использованием балансировочного тренажера «Диск «Здоровье»» и включал восемь упражнений. Комплекс сосредоточен на укрепление мышц ног, что очень важно для акробатов, имеющих многочисленные травмы во время сходов и опоры.

Комплекс № 2, направленный на развитие динамического равновесия, преимущественно включал в себя элементы акробатики (варианты кувырков, переворотов, поворотов) с последующим равновесием. Он направлен на согласованную работу частей тела.

Также в учебно–тренировочном процессе акробатов для развития координационных способностей нами были использован третий комплекс [2], с применением различных вариаций парных акробатических упражнений, представленные на рисунке 1.

Парная работа в спортивной акробатике является преимущественной. В такой работе закладывается фундамент соревновательной программы. В свою очередь на этапе начального обучения необходимо уделять внимание упражнениям во взаимодействии с партнером в статодинамическом режиме.



Рисунок 1 – Акробатические упражнения в парах

Для сохранения устойчивого положения тела в условиях различных движений и положений использовали в учебно-тренировочном процессе на этапе начального обучения игровые задания: «Охотники и утки», «Совушка», «Бой петухов», «Эстафеты с элементами равновесия.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты измерений в начале эксперимента (таблица 1) показывают средний уровень координационной подготовленности во всех показателях юных акробатов, что характерно для обучающихся на момент зачисления в спортивную школу. Через пять месяцев мы уже отмечаем высокий уровень координационной подготовленности во всех показателях.

Таблица 1 – Сравнение показателей координационной подготовленности акробатов 6–7 лет в процессе педагогического эксперимента

№	Показатели, единицы измерения	Январь ($\bar{x}_{ср}$)	Май ($\bar{x}_{ср}$)	W
1	Челночный бег (3х10), (с)	10,5	9,3	12,1
2	Три кувырка вперед, (с)	7,3	5,7	24,6
3	Повороты на гимнастической скамейке, (с)	15,1	12,9	15,7
4	Стойка на одной ноге, (с)	14,5	23	45,3

Учитывая изложенные факты после эксперимента в таблице 1 и рисунке 2, подчеркиваем, что юные акробаты показали заметный прирост во всех показателях координационной подготовленности. Прежде всего, это связано с систематическим применением экспериментальной программы.

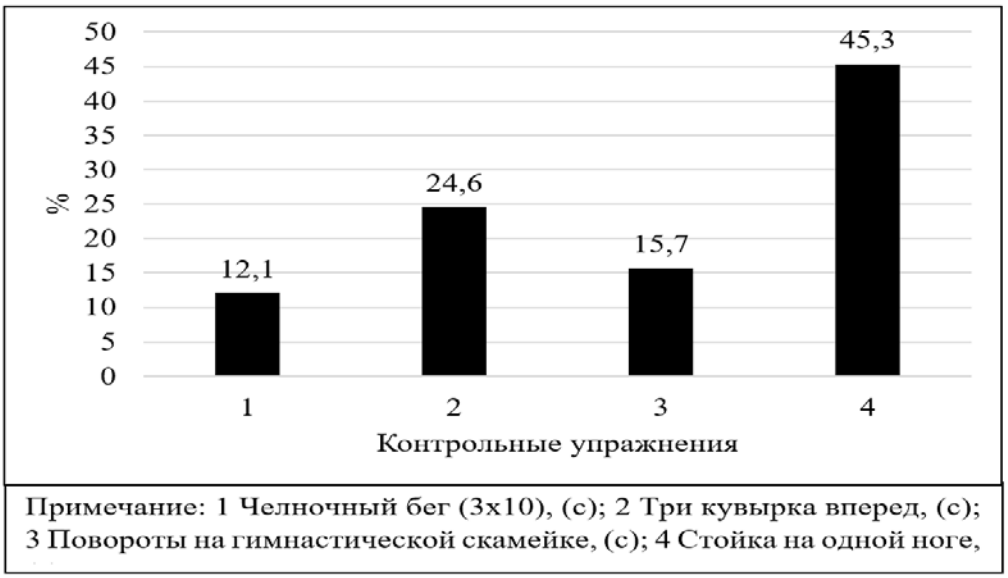


Рисунок 2 – Гистограмма динамики показателей координационной подготовленности акробатов 6–7 лет, %

Существенный темп прироста показателей (рисунок 2) отмечался в статическом равновесии. Истолковать это можно тем, что в занятиях на развитие статического равновесия использовались упражнения на балансировочном тренажере по экспериментальной программе. Минимальный темп прироста подметили в упражнении – «Челночный бег (3 х 10 м)», что может быть связано с тем, что это контрольное упражнение проявляет в себе, помимо координационных еще и развитие скоростных способностей. Систематизируя научные источники сделали заключение об ограниченном проявлении скоростных способностей детей исследуемого возраста.

Обобщая выше сказанное, позволило сформулировать вывод об эффективности разработанной программы координационной подготовки. Использованные в работе комплексы могут быть включены в основу учебно-тренировочной программы для обучающихся 6–7 лет.

Список литературы

1. Губа, В. П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта : монография / В. П. Губа (общ. ред.), Л. В. Булыкина, Е. Е. Ачкасов, Э. Н. Безуглов. – Москва : Спорт, 2021. – 176 с.

2. Коркин, В. П. Акробатика. Каноны терминологии / В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 143 с.

3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников**:** пособие для учителя / В**.** И**.** Лях**.** Москва : АСТ, 1998. – 272 с.

4. Лалаева, Е. Ю. Развитие координационных способностей у акробатов начальной подготовки / Андреенко, Т. А., Горячева, Н. Л., Лалаева, Е. Ю // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3(13). – С. 18-21.

5. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» : приказ Минспорта России от 02.11.2022 № 910 (зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2022 рег. № 71368) [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – URL : https://base.garant.ru/405882375-ot 02112022.pdf.

УДК: 378.046.4

МЕСТО ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ УПРАВЛЕНЧЕСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Суетина О.Н., Осипова И.С.
г. Шадринск, Россия
Шадринский государственный педагогический университет
suetina-olga1977@yandex.ru

Аннотация. Актуальность представленной статьи обусловлена необходимостью системного обновления профессиональных компетенций специалистов в условиях быстротечных изменений, сокращения учебных часов и ресурсов, а также повышения требований к уровню подготовки. В статье представлена разработанная авторами в рамках исследования модель подготовки управленческо-педагогических кадров, включающая мотивационно-целевой, структурный, инновационный, мониторинговый и стратегический компоненты. В статье также подчеркивается необходимость создания условий для непрерывного профессионального роста через повышение квалификации управленческо-педагогических кадров. В целом, предложенная модель способствует формированию компетентных кадров в рассматриваемой области, способных отвечать современным вызовам, что важно для повышения социального значения и развития сферы физической культуры и спорта в целом.

Ключевые слова: управленческо-педагогические кадры, управление в сфере физической культуры, модель подготовки управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта

THE PLACE OF ADVANCED TRAINING IN THE TRAINING OF MANAGERIAL AND PEDAGOGICAL PERSONNEL IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Suetina O.N., Osipova I.S.
Shadrinsk, Russia
Shadrinsky State Pedagogical University

Annotation. The relevance of the presented article is due to the need for systematic updating of professional competencies of specialists in the context of rapid changes, reduction of training hours and resources, as well as increased requirements for the level of training. The article presents a model of managerial and pedagogical personnel training developed by the authors within the framework of the study, which includes motivational, targeted, structural, innovative, monitoring and strategic components. The article also highlights the need to create conditions for continuous professional growth through advanced training of managerial and teaching staff. In general, the proposed model contributes to the formation of competent personnel in the field under consideration who are able to meet modern challenges, which is important for increasing the social importance and development of the field of physical culture and sports in general.
Keywords: managerial and pedagogical staff, management in the field of physical culture, model of training managerial and pedagogical staff in the field of physical culture and sports

Введение. Актуальность проблемы повышения квалификации управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта обусловлена сложностью и многоаспектностью современной социальной реальности, в которой развивается данная отрасль. В условиях постоянных изменений социально-экономической ситуации, технологического прогресса, повышения требований к профессионализму специалистов возрастает роль системного обновления и повышения уровня компетентности управленческого и педагогического персонала. В современном обществе сфера физической культуры и спорта выступает не только как средство физического развития, укрепления здоровья населения и воспитания молодежи, но и как важный социальный институт, влияющий на формирование ценностных ориентиров, развитие социальной ответственности и гражданской активности. В связи с этим, повышение квалификации управленческих и педагогических кадров становится неотъемлемой частью стратегического развития данной сферы.

Ученые отмечают, что современный управленец, работающий в области физической культуры и спорта, обязан постоянно обновлять и расширять свои профессиональные знания, а также осваивать новые технологии и методы деятельности. Для эффективного освоения новых навыков необходимы специально организованные учебные программы и высококвалифицированные преподаватели, способные грамотно организовать этот процесс [1,2].

В 2021 году преподавателями кафедры теоретических основ физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет был успешно реализован грант по теме «Анализ опыта по проблеме развития технологического компонента в

структуре профессиональной подготовки управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта [5].

Особую сложность в организации повышения квалификации управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта создают происходящие в настоящий момент социально-экономические изменения в стране, которые привели к сокращению сроков и объема учебных часов, выделяемых на курсы повышения квалификации контингента данной категории [3].

Целью исследования является разработка модели подготовки управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта и выявление места повышения квалификации в указанном процессе.

Условия, материалы и методы

В современном мире, особое значение приобретает подготовка управленцев и педагогов, способных учитывать многообразие социальных запросов, разрабатывая стратегии развития и управления, соответствующие новым условиям.

Учитывая вышесказанное, мы считаем важным отметить необходимость подготовки управленческо-педагогических кадров в области физической культуры и спорта посредством реализации модели указанного процесса, которая представлена нами на рисунке 1.

Результаты и обсуждение

Рассмотрим подробнее содержание предлагаемой нами модели подготовки управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта.

1. МОТИВАЦИОННО-ЦЕЛЕВОЙ компонент

Этот компонент формирует основу для эффективной подготовки кадров, ориентируя их на развитие профессиональных целей и ценностей. Он включает создание условий для внутренней мотивации и профессионального самосовершенствования, а также формирование осознанного отношения к своей деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Цель: обеспечить системный и целенаправленный процесс формирования мотивации к профессиональному росту, инновациям и повышению качества работы. Это важно для того, чтобы управленцы и педагоги были заинтересованы не только в выполнении базовых функций, но и в постоянном развитии, внедрении новых методов, улучшении результатов своей деятельности.

Значение: развитие профессиональной и личностной мотивации способствует формированию ответственного, инициативного и инновационного управленца/педагога, способного адекватно реагировать на вызовы времени, реализовывать стратегические задачи сферы и повышать её имидж.



Рис. 1. Модель подготовки управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта

Задачи:

- Определение целей профессионального и личностного роста, таких как становление лидера, эксперта, инновационного менеджера или педагога.

- Развитие ценностных ориентиров, связанных с гуманистическими, этическими и профессиональными стандартами.

- Создание системы личностного и профессионального самосовершенствования, включающей постановку целей, мотивацию к обучению и саморазвитию, формирование профессиональной идентичности.

2. СТРУКТУРНЫЙ компонент обеспечивает формирование теоретической базы и практических навыков, необходимых для эффективной деятельности в управлении и педагогике в сфере физической культуры и спорта.

Подкомпоненты:

а) Теоретическая подготовка, предполагающая изучение современных концепций менеджмента, педагогики, психологии, права и экономики, применимых к сфере физической культуры и спорта.

Основные методы обучения: лекции, семинары, практические занятия, кейс-стади, проектные работы, тренинги с использованием современных технологий (например, электронные платформы, симуляции, мультимедийные материалы).

б) Практическая подготовка, обеспечивающая реализацию управленческих навыков через стажировки, участие в реальных управленческих проектах, практике на базе спортивных учреждений и организаций, а также организацию практического обучения с учетом индивидуальных потребностей и уровня подготовки слушателей, что способствует развитию компетенций в конкретных видах деятельности. Важным направлением является формирование у слушателей умения применять теорию на практике, управлять проектами, организовывать работу команд, решать конфликтные ситуации.

в) Непрерывное профессиональное развитие, осуществляемое посредством прохождения курсов повышения квалификации, вебинаров, мастер-классов, участия в научных конференциях, тренингах, а также использование онлайн-платформ для дистанционного обучения, что обеспечивает доступ к актуальным знаниям и межрегиональное взаимодействие.

3. ИННОВАЦИОННЫЙ компонент обеспечивает внедрение современных педагогических и управленческих инноваций, способствует развитию креативных и междисциплинарных подходов.

В рамках инновационного компонента предполагается использование следующих элементов: модульное обучение с элементами смешанного обучения; комбинирование очных занятий и онлайн-обучения для повышения гибкости и эффективности учебного процесса; использование гибких форм обучения, позволяющих адаптировать программу под нужды слушателей и современные тенденции; создание системы наставничества для поддержки профессионального роста и адаптации новых специалистов; интеграция междисциплинарных знаний и межведомственного сотрудничества (вовлечение

специалистов из разных областей (медицины, психологии, юриспруденции, экономики) для формирования комплексных управленческих решений, развитие взаимодействия между организациями и ведомствами, что способствует более эффективной реализации программ и проектов); использование информационных технологий (внедрение интерактивных платформ, мобильных приложений, систем дистанционного обучения и виртуальных симуляторов для повышения качества и доступности обучения).

4. МОНИТОРИНГОВЫЙ компонент обеспечивает постоянное отслеживание эффективности деятельности кадров для своевременной корректировки программ и повышения их качества.

К данному компоненту необходимо отнести следующие составляющие: диагностика уровня профессиональных компетенций (перед началом обучения, в процессе и по его завершении проводится оценка знаний и умений слушателей, что позволяет выявить слабые стороны и определить области для развития), мониторинг деятельности управленческо-педагогических кадров (анализ эффективности работы, оценка внедрения новых методов и технологий, контроль выполнения поставленных задач), обратная связь (получение отзывов от участников программ и работодателей для определения соответствия компетенций требованиям рынка труда и корректировки программ обучения), аттестация и сертификация (официальное подтверждение уровня профессиональных навыков и знаний по завершении обучения, что повышает социальный статус и мотивацию кадров).

5. СТРАТЕГИЧЕСКИЙ компонент. Обеспечивает долгосрочную перспективу развития кадрового потенциала, системное обновление программ и создание условий для непрерывного профессионального роста.

Предполагает постоянное развитие и совершенствование, внедрение механизмов регулярного обновления программ обучения с учетом новых требований, технологий и научных достижений, разработку инновационных методик, технологий и содержания, соответствующих вызовам времени, создание системы поддержки кадров, поддержку управленческо-педагогических кадров в ходе всей профессиональной деятельности: менторские программы, академические стипендии, карьерные траектории, программы апгрейда квалификации, обеспечение возможностей для непрерывного обучения и карьерного роста, создание условий для профессионального развития на всех уровнях, включая повышение квалификации, переподготовку, развитие управленческих компетенций, научных исследований и педагогической деятельности, внедрение системы поощрений за достижения и используемые инновации.

Выводы

Таким образом, проведенный нами анализ информации по исследуемой проблеме позволяет сделать вывод о том, что существует множество факторов, сдерживающих развитие сферы повышения квалификации управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта, что связано с организационными и финансовыми причинами.

Основными причинами указанных проблем являются, на наш взгляд, кризисные ситуации, структурные изменения в сфере спорта и физической культуры, влияющие на приоритетность и финансирование программ развития; недостаточная нормативная база и отсутствие четко выстроенной системы постоянного профессионального развития; недостаток современных учебных центров, лабораторий, технических средств и ресурсов для проведения качественного обучения; высокая загруженность управленческо-педагогических кадров, которая мешает им выделять время на обучение и развитие; отсутствие гибких и актуальных программ повышения квалификации, отвечающих современным требованиям и вызовам сферы; недостаточная координация и стратегическое планирование системного повышения квалификации в сфере, ограниченные финансовые ресурсы, выделяемые на разработку и реализацию программ повышения квалификации, что снижает их масштаб и качество.

Необходимо активизировать поиск дополнительных резервов для повышения эффективности профессиональной подготовки повышения квалификации управленческо-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта. Научное и практическое решение этой важной задачи способствовало бы, по-нашему мнению, значительному повышению уровня профессионализма специалистов, и, соответственно, способствовало бы решению задач, имеющих большое социальное значение.

Список литературы

1. Жолдак, В.И. Управление в сфере физической культуры и спорта / В.И. Жолдак. – Москва: Дрофа, 2018. – 165 с.

2. Келарев, В.В. Особенности современного управления развитием сферы физической культуры и спорта в России / В.В. Келарев, Г.Н. Лесникова, А.В. Баженов // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2024. – №1. [электронный ресурс]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovremennogo-upravleniya-razvitiem-sfery-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossii (дата обращения: 25.11.2025).

3. Коршунова, О.С. Повышение квалификации и дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта / О.С. Коршунова // Актуальные задачи педагогики : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). – Чита : Издательство Молодой ученый, 2014. – С. 18-20.

4. Ловягина, А. Е. Психология управления в сфере физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, С. В. Медников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 61 с.

5. Осипова, И.С. Теоретические и практические основы формирования компетентности студентов факультета физической культуры в условиях реализации образовательных программ как научное направление факультета / И.С. Осипова // Вестник ШГПУ. – 2024. – № 3 (63). – С. 97–103.

УДК 796.412.24

АНАЛИЗ ВАРИАТИВНОСТИ СОЕДИНЕНИЙ С ЛЕНТОЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ ЮНИОРОК И ЕЕ СВЯЗЬ С КИНЕМАТИЧЕСКИМИ И ДИНАМИЧЕСКИМИ ДИФФЕРЕНЦИРОВКАМИ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Супрун А.А., Медведева Е.Н., Надольская В.Н.
г. Санкт-Петербург, Россия
Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
aleksandrass@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ вариативности соединений с лентой в соревновательных программах юниорок в художественной гимнастике, выполненный с целью выявления взаимосвязи между этой вариативностью, уровнем развития кинематических и динамических дифференцировок спортсменок, координационной сложностью и артистичностью исполнения. Предметом исследования являлись соревновательные программы юниорок, участвовавших в Чемпионате Мира (София, Болгария (2025 г.) и на Кубке Сильнейших (Москва, Россия (2025 г.). Методология исследования включала видеоанализ соревновательных выступлений, экспертную оценку вариативности соединений с лентой, расчет коэффициента координационной сложности и анализ протоколов судейских оценок за артистизм (бригада А). Результаты исследования показали: гимнастки с более высокой вариативностью соединений с лентой демонстрируют более развитые кинематические и динамические дифференцировки ($p < 0.05$). Выявлена положительная корреляция между коэффициентом координационной сложности и оценками за артистизм ($r = 0.74$, $p < 0.01$). Это указывает на то, что повышение координационной сложности программ за счет совершенствования дифференцировок способствует улучшению восприятия артистизма исполнения. Полученные данные могут быть использованы тренерами и специалистами в области художественной гимнастики для разработки тренировочных программ, направленных на развитие кинематических и динамических дифференцировок с целью повышения вариативности и сложности программ, а также для улучшения артистизма исполнения и, как следствие, повышения соревновательной результативности.

Ключевые слова: художественная гимнастика, лента, соединения, вариативность, кинематические дифференцировки, динамические дифференцировки, координационная сложность, артистизм, юниорки, тренировочный процесс.

ANALYSIS OF RIBBON COMBINATION VARIABILITY IN JUNIOR RHYTHMIC GYMNASTICS COMPETITIVE ROUTINES AND ITS RELATIONSHIP WITH KINEMATIC AND DYNAMIC DIFFERENTIATION OF ATHLETES

Suprun A.A., Medvedeva E.N., Nadolskaya V.N.
St. Petersburg, Russia
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health

Abstract: This article presents an analysis of ribbon combination variability in junior rhythmic gymnastics competitive routines, conducted to identify the relationship between this variability, the level of development of kinematic and dynamic differentiations of athletes, coordination complexity, and artistry of performance. The subject of the study was the competitive routines of juniors who participated in the World Championships (Sofia, Bulgaria (2025)) and the Cup of the Strongest (Moscow, Russia (2025)). The research methodology included video analysis of competitive performances, expert assessment of ribbon combination variability, calculation of the coordination complexity coefficient, and analysis of judging scores for artistry (A panel). The results showed that gymnasts with higher ribbon combination variability demonstrate more developed kinematic and dynamic differentiations ($p < 0.05$). A positive correlation was found between the coordination complexity coefficient and artistry scores ($r = 0.74$, $p < 0.01$). This indicates that increasing the coordination complexity of routines by improving differentiations contributes to enhancing the perception of artistry. The data obtained can be used by coaches and specialists in the field of rhythmic gymnastics to develop training programs aimed at developing kinematic and dynamic differentiations to increase the variability and complexity of routines, as well as to improve artistry and, as a result, to improve competitive performance.

Keywords: rhythmic gymnastics, ribbon, combinations, variability, kinematic differentiations, dynamic differentiations, coordination complexity, artistry, juniors, training process.

Введение. В художественной гимнастике, в частности, в упражнениях с лентой, вариативность соединений элементов рассматривалась как ключевой показатель технической подготовленности спортсменок и сложности программы. Данное исследование направили на сравнительный анализ вариативности соединений в соревновательных программах юниорок, а также на выявление потенциальной взаимосвязи между этой вариативностью и уровнем развития кинематических и динамических дифференцировок. Для выявления возможных различий в предпочтениях к соединениям на разных типах турниров провели анализ с использованием критерия хи-квадрат и процентного соотношения. Особое внимание уделили выявлению соединений, которые статистически значимо чаще или реже встречались на Кубке Сильнейших (КС) и Чемпионате Мира (ЧМ). Также провели оценку доли исполняемых соединений сильнейшими юниорками мира в соревновательных программах с лентой относительно теоретически возможного минимума.

В последние годы в теории и практике художественной гимнастики наблюдалось повышенное внимание к вопросам повышения качества работы с лентой. Исследования направили на выявление факторов, влиявших на технику исполнения, разработку эффективных средств и методов тренировки, и анализ типичных ошибок. Так, в работе Ж.С. Артемьевой [2] рассматривались факторы повышения надежности исполнения упражнений с лентой у высококвалифицированных гимнасток, акцентируя внимание на формировании вариативности техники в усложненных условиях. А.Г. Лавренова и Е.Д. Бернатавичюте [4] классифицировали движения с лентой и выявили типичные ошибки в технике их исполнения у гимнасток высокой квалификации. А.С. Ожиганова [5] подчеркнула важность координационного профиля для формирования базовых навыков выполнения «бумеранга» лентой. П.А. Веричева [3] разработала комплекс средств для совершенствования фигурных движений с лентой, таких как спирали и змейки, на тренировочном этапе.

Несмотря на возрастающее количество исследований, направленных на совершенствование техники работы с лентой, недостаточно внимания уделялось аспекту слитности и гармоничности движений, так необходимой для высокого артистизма гимнастки. Слитность работы с лентой, обеспечивавшую плавные переходы между элементами и создание целостного художественного образа, была возможна только при условии высокого уровня развития кинематических и динамических дифференцировок у гимнасток. Именно дифференцировки позволяли точно контролировать пространственно-временные характеристики движений и мышечные усилия, необходимые для создания плавных и непрерывных траекторий ленты. Существующие работы в основном анализировали отдельные технические элементы, не рассматривая целостную картину движения и взаимосвязь между техникой, координацией и артистизмом. Таким образом, данное исследование направили на восполнение этого пробела и выявление взаимосвязи между вариативностью соединений, координационной сложностью и артистизмом исполнения в упражнениях с лентой.

Цель исследования. Выявить взаимосвязь между вариативностью соединений с лентой в соревновательных программах юниорок, а также координационной сложностью и артистизмом исполнения, с целью разработки научно-обоснованных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса и повышению соревновательной успешности.

Условия, материалы и методы. Исследование включало анализ видеозаписей соревновательных программ юниорок, выступавших на Кубке Сильнейших Российской Федерации и Республики Беларусь 2025 года (Москва, Россия, n=8) и Чемпионате Мира 2025 года (София, Болгария, n=8). Определили количество и виды соединений элементов с лентой в каждой программе.

Для оценки потенциальной вариативности соединений составили перечень минимально необходимых базовых элементов (спираль, змейка, «труба», «эшапе», бумеранг, бросок, ловля, передача, взмах, восьмерка, круг). На основе этого перечня построили матрицу возможных соединений (таблица 1).

Таблица 1 - Матрица возможных соединений технической работы с лентой

работа лентой	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
6	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+
7	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
8	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+
9	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
10	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+
11	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
12	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
13	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Примечание: Все технические действия с лентой возможно выполнять в разных плоскостях. Сагиттальной, фронтальной, горизонтальной; а также возможны варианты выполнения и способы хвата предмета. 1 – спираль лентой; 2- змейка лентой; 3 - «труба» лентой; 4 - «эшапе» лентой; 5 – бумеранг лентой; 6 – бросок ленты; 7 - ловля ленты; 8 - передача палочки лены; 9 – взмах лентой; 10 – восьмерка лентой; 11 – круг лентой; 12 – обволакивание палочки ленты; 13 – проход в ленту.

Коэффициент координационной сложности рассчитывали по количеству выполненных комбинированных движений с лентой, в которых присутствовала деятельность с высокой координацией, то есть наблюдали быструю смену положения свободных звеньев тела (преимущественной руки), движения в различных плоскостях (сагиттальной, фронтальной, горизонтальной и вертикальной) [6], например, спираль ленты в горизонтальной плоскости вверху, переходящая в «эшапе» лентой в боковой плоскости. Ввиду того, что при разучивании и совершенствовании комбинированных движений лентой главную роль играла координационная подготовка, то во всех комбинированных элементах наблюдали высокую координационную сложность. Для выполнения этих связанных в единое целое элементов требовалась высокая точность кинематических и динамических дифференцировок движений гимнастки.

Критерием оценки нагрузки являлся коэффициент координационной сложности, который выразили отношением количества комбинированных (соединений) элементов с лентой (ККэЛ) к общему количеству изолированных элементов лентой (КИэЛ):

$$ККС = \frac{ККэЛ}{КИэЛ}$$

Результаты и обсуждение. Результаты сравнительного анализа представили в таблице 2. Всего идентифицировали 25 разновидностей соединений. Общее количество соединений в проанализированных программах

составило 179. Среднее количество соединений за соревновательную программу составило 22.5.

В ходе исследования установили, что юниорки, принимавшие участие в Чемпионате Мира, демонстрировали статистически значимо большее количество соединений (в среднем, 24 соединения), чем участницы Кубка Сильнейших (в среднем, 21 соединение). Разница составила 9.6%. Наиболее часто встречающиеся соединения: «отмах+спираль», «отмах+змейка», «отмах+круг», «спираль+спираль», «спираль+растягивание ленты на стопу», «круг+спираль».

В то же время, ряд потенциально возможных соединений (отмах+обволакивание, спираль+обволакивание, спираль+передача, спираль+эшапе, змейка+обволакивание, змейка+передача, круг+фехтовальщик, восьмерка+змейка, передача+круг, передача+змейка, передача+спираль) практически не встречались в проанализированных программах.

Результаты анализа с использованием критерия хи-квадрат (таблица 2) выявили статистически значимые различия в использовании некоторых соединений в зависимости от типа турнира.

- Четыре соединения показали статистически значимую связь между типом турнира и частотой встречаемости ($p < 0.05$):
  - «отмах+круг»: значительно чаще встречалось на Чемпионате Мира (14.5%) по сравнению с Кубком Сильнейших (3.6%);
  - «отмах+передача»: наблюдалась тенденция к более частому использованию на кубке сильнейших (10%) по сравнению с чемпионатом мира (1.8%);
  - «спираль+отмах+спираль»: аналогично «отмах+передача», была более распространена на кубке сильнейших (5.5%) по сравнению с чемпионатом мира (0.9%);
  - «круг+передача»: значительно чаще встречалось на Чемпионате Мира (10.9%) по сравнению с Кубком Сильнейших (3.6%).

Таблица 2 - Сравнение вариативности соединений в соревновательных программах юниорок на Кубке Сильнейших (КС) и Чемпионате Мира (ЧМ) (n=16)

Соединение	КС	ЧМ	Хи-квадрат (χ^2)	Степени свободы (df)	p-уровень	Примечание	% от общего числа КС	% от общего числа ЧМ
9+2	30	31	0.016	1	0.899	p >0.05	27.3%	28.2%
9+1	25	29	0.304	1	0.581	p >0.05	22.7%	26.4%
9+11	4	16	7.200	1	0.007	p < 0.05	3.6%	14.5%
9+10	4	1	2.250	1	0.134	p >0.05	3.6%	0.9%
9+8	11	2	5.968	1	0.015	p < 0.05	10%	1.8%
1+11	6	11	1.471	1	0.225	p >0.05	5.5%	10%
1+9	3	1	1.000	1	0.317	p >0.05	2.7%	0.9%
1+1	4	5	0.111	1	0.739	p >0.05	3.6%	4.5%
1+13	27	19	1.976	1	0.160	p >0.05	24.5%	17.3%
1+9+1	6	1	4.167	1	0.041	p < 0.05	5.5%	0.9%
2+2	5	3	0.500	1	0.480	p >0.05	4.5%	2.7%

2+1	9	8	0.063	1	0.801	p >0.05	8.2%	7.3%
2+11	5	1	2.667	1	0.102	p >0.05	4.5%	0.9%
11+2	5	11	2.118	1	0.146	p >0.05	4.5%	10%
11+1	11	20	3.097	1	0.078	p >0.05	10%	18.2%
11+8	4	12	5.333	1	0.021	p < 0.05	3.6%	10.9%
11+4	5	2	1.588	1	0.208	p >0.05	4.5%	1.8%
11+12	3	0	3.000	1	0.083	p >0.05	2.7%	0%
10+2	2	0	1.333	1	0.248	p >0.05	1.8%	0%
10+1	1	1	0.000	1	1.000	p >0.05	0.9%	0.9%
Всего соединений	110	110						
Примечание: Все технические действия с лентой возможно выполнять в разных плоскостях. Сагиттальной, фронтальной, горизонтальной; а также возможны варианты выполнения и способы хвата предмета. 1 – спираль лентой; 2 - змейка лентой; 3 - «труба» лентой; 4 - «эшапе» лентой; 5 – бумеранг лентой; 6 – бросок ленты; 7 - ловля ленты; 8 - передача палочки лены; 9 – взмах лентой; 10 – восьмерка лентой; 11 – круг лентой; 12 – обволакивание палочки ленты; 13 – проход в ленту.								

- Два соединения показали тенденцию к статистической значимости ($0.05 < p < 0.1$):
  - «круг+спираль»: наблюдалась тенденция к более частому использованию на чемпионате мира (18.2%) по сравнению с кубком сильнейших (10%);
  - «круг+обволакивание»: наблюдалась тенденция к более частому использованию на Кубке Сильнейших (2.7%) по сравнению с Чемпионатом Мира (0%).

Некоторые соединения не были зафиксированы ни разу ни на одном из турниров: «отмах+обволакивание», «спираль+обволакивание», «спираль+эшапе», «круг+фехтовальщик», «передача+круг», «передача+змейка». Это могло говорить о том, что данные комбинации либо не соответствовали текущим требованиям к упражнениям, либо являлись слишком сложными/неудобными для исполнения, либо вышли из моды.

Другие соединения встречались всего 1-2 раза (например, «спираль+передача», «змейка+передача», «круг+восьмерка»). Это могло быть связано с их специфичностью или необходимостью высокого уровня мастерства для их выполнения.

Наиболее часто были использованы следуюие комбинации:

- «отмах+змейка» и «отмах+спираль»: являлись самыми популярными и часто используемыми соединениями на обоих типах турниров, составляя 27.3% и 22.7% на Кубке Сильнейших и 28.2% и 26.4% на Чемпионате Мира соответственно. Это могло указывать на их базовый характер или высокую эффективность в композиции упражнений;

- «спираль+растягивание на стопу»: также входило в число наиболее часто встречающихся соединений, 24.5% и 17.3% % на Кубке Сильнейших и Чемпионате Мира соответственно.

Анализ показал, что сильнейшие юниорки мира в соревновательных программах с лентой исполняли в среднем около 110 соединений (исходя из таблицы). Таким образом, они демонстрировали 0.5% от минимально

возможного количества соединений (1742), что говорило о недостаточной насыщенности и сложности программ и однообразии используемых вариантов работы с лентой.

Различия в количестве соединений, продемонстрированных на Кубке Сильнейших и Чемпионате Мира, указывали на разный уровень технической подготовленности участниц. Большее количество соединений в программах участниц Чемпионата Мира могло свидетельствовать о более высокой слитности программ и, как следствие, о более высоком уровне спортивного мастерства.

В дополнение к анализу частоты соединений, была проведена оценка координационной сложности работы с лентой, базирующаяся на предложенной шкале [1]. Коэффициент координационной сложности (ККС) рассчитывался как интегральный показатель, отражающий многообразие и взаимосвязанность двигательных действий с предметом.

Средний ККС для всех гимнасток, участвовавших в анализируемых соревнованиях и выступающих с лентой, составил 0.5 (SD = 0.09). Согласно предложенной градации, данный показатель соответствует среднему уровню координационной сложности (0.4-0.6). Важно отметить, что у гимнасток, не демонстрирующих высокий уровень соревновательной результативности, ККС варьировался в диапазоне 0.2-0.4, что соответствует уровню ниже среднего.

Полученные данные свидетельствовали о том, что в среднем, гимнастки, выступающие с лентой, демонстрировали средний уровень координационной сложности. Это может указывать на наличие резервов для повышения сложности программ и, как следствие, улучшения соревновательных результатов. Тот факт, что гимнастки с более низкими результатами имели более низкий ККС, подчеркивал значимость координационной подготовленности для достижения высокого уровня мастерства в художественной гимнастике.

Низкий ККС мог быть обусловлен рядом факторов, включая:

- недостаточная дифференцировка кинематических характеристик движений: гимнастки могут испытывать трудности в точном воспроизведении и контроле параметров движений, таких как амплитуда, скорость и траектория;
- нарушение динамических дифференцировок: недостаточный контроль над мышечным усилием и распределением мышечной активности может приводить к неточностям в выполнении технических элементов;
- проблемы с интеграцией движений тела и предмета: недостаточная слитность и гармоничность движений гимнастки и ленты может снижать общую координационную сложность;
- недостаточная ритмичность: нарушение темпо-ритмической структуры упражнения может влиять на восприятие сложности и гармоничности программы.

Соблюдение законов единства и целостности, подразумевающее слитность движений и выразительный ритм, является ключевым аспектом оценки артистизма (бригада А; r=0.74). Нарушения в этих компонентах

напрямую влияют на общее впечатление от программы и, следовательно, на итоговую оценку.

Один из перспективных путей повышения координационной сложности работы с лентой в соревновательных программах заключается в совершенствовании кинематических и динамических дифференцировок спортсменок:

- развитие способности к точному воспроизведению кинематических параметров движений: использование специализированных упражнений, направленных на улучшение проприоцептивной чувствительности и кинестетического контроля. это, например, упражнения с акцентом на точность амплитуды, скорости и направления движения ленты в пространстве;

- совершенствование динамических дифференцировок: применение тренировочных методик, направленных на развитие способности к точному дозированию мышечного усилия и оптимизации мышечной координации. например, упражнения с использованием различных отягощений и сопротивлений, а также упражнения, требующие быстрой смены мышечного напряжения и расслабления;

- улучшение интеграции движений тела и ленты: использование упражнений, направленных на развитие чувства ритма и координации движений тела и предмета;

- повышение сложности соединений и композиций: внедрение в тренировочный процесс упражнений, включающих более сложные и нестандартные комбинации элементов с лентой, требующих высокого уровня координации и контроля.

Ограниченная вариативность соединений, выявленная в ходе исследования, могла быть обусловлена несколькими факторами. Во-первых, недостаточным уровнем развития кинематических и динамических дифференцировок у спортсменок. Кинематические дифференцировки подразумевают точность дозирования амплитуды, скорости, ускорения и ритма движений. Динамические дифференцировки связаны с точностью дозирования мышечных усилий. Низкий уровень развития этих способностей может ограничивать возможности гимнасток в выполнении сложных и нестандартных соединений.

Во-вторых, отсутствие должного внимания к развитию кинематических и динамических дифференцировок в тренировочном процессе. Часто акцент делается на разучивании и отработке отдельных базовых элементов, а не на их интеграции в сложные комбинации, требующие высокой координации и точности движений.

Выводы. Результаты проведенного анализа свидетельствовали о том, что уровень координационной сложности работы с лентой является важным фактором, определяющим соревновательную результативность в художественной гимнастике. Совершенствование кинематических и динамических дифференцировок спортсменок представляет собой перспективное направление для повышения координационной сложности и, как следствие, улучшения качества соревновательной программы с лентой.

Включение в тренировочный процесс специализированных упражнений и методик, направленных на развитие данных дифференцировок, может способствовать повышению артистичности и уверенности спортсменок, соблюдать законы единства и целостности композиции, что положительно отразится на итоговой оценке и конкурентоспособности на соревнованиях высокого уровня.

Список литературы

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов, теория и технология подготовки гимнастов вышей квалификации/ Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин // Физкультура и спорт – 2004. – С. 95–97.
2. Артемьева, Ж. С. Совершенствование техники упражнений с лентой у высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / Ж. С. Артемьева // Омские научные чтения. Материалы VI Всероссийской научной конференции. Омск, - 2024. – С.691-697.
3. Веричева, П. А. Средства совершенствования фигурных движений с лентой в художественной гимнастике на тренировочном этапе спортивной подготовки / П. А. Веричева // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, - 2022. – С. 120-124.
4. Лавренова, А. Г. Анализ ошибок в технике выполнения манипуляций с лентой у гимнасток высокой квалификации в художественной гимнастике / А. Г. Лавренова, Е. Д. Бернатавичюте // Физкультурное образование Сибири. - 2020. - 1(43). -С. 42-45.
5. Ожиганова, А. С. Формирование базовых навыков выполнения «бумеранга» лентой в художественной гимнастике в соответствии с координационным профилем упражнений / А. С. Ожиганова // Научные исследования и разработки в спорте. Вестник аспирантуры и докторантуры. Санкт-Петербург, - 2024. – С. 32-36.
6. Печеневская, Н. Г. Надежность исполнения комбинированных равновесий гимнасток 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Н. Г. Печеневская, В. И. Протасова // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. - 2024. - № 2 (11). - С. 27-34.

УДК: 796.92

ПОТЕНЦИАЛ ЮЖНОГО УРАЛА В РАЗВИТИИ ВИДА СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Татаринова А. Д.
Научный руководитель – к. п. н., профессор Шарманова С. Б.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
a_tatarinovaa2004@mail.ru

Аннотация. Государственная политика России в сфере физической культуры и спорта направлена на популяризацию здорового образа жизни среди населения, создание условий для занятий массовым спортом, наряду с достижением высоких результатов в спорте высших достижений. Изложенное определяет актуальность рассмотрения потенциала Южного Урала в развитии вида спорта «лыжные гонки». Представлены статистические показатели, характеризующие развитие лыжных гонок в Челябинской области. Показан потенциал Южного Урала в развитии этого вида спорта.
Ключевые слова: Южный Урал, потенциал, развитие вида спорта «лыжные гонки», показатели

THE SOUTHERN URALS' POTENTIAL FOR THE DEVELOPMENT OF «CROSS-COUNTRY SKIING» SPORT

Tatarinova A. D.
Scientific supervisor – Candidate of Pedagogy, Professor Sharmanova S. B.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Annotation. The social significance of this sport is determined by its positive impact on the health of its participants, the extensive development of physical, moral, and willpower, and the instillation of vital skills and applied abilities. Russia's state policy in the field of physical culture and sports is aimed at promoting a healthy lifestyle among the population, creating conditions for mass sports participation, and achieving high results in elite sports. This underscores the relevance of considering the potential of the Southern Urals for the development of cross-country skiing. Statistical indicators characterizing the development of cross-country skiing in the Chelyabinsk region are presented. The potential of the Southern Urals for the development of this sport is demonstrated.
Keywords: Southern Urals, potential, development of the sport of cross-country skiing, indicators

Введение. Лыжные гонки – циклический зимний вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр: соревнования по лыжным гонкам среди мужчин были включены в программу с I Олимпийских зимних игр (1924) (Шамони, Франция), среди женщин – с VI Олимпийских зимних игр (1952) (Осло, Норвегия) [2]. Кроме того, лыжные гонки – один из самых доступных и массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране с учетом ее климатогеографических особенностей. Социальное значение этого вида спорта определяется его положительным воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных умений и навыков прикладного характера [2]. Не случайно раздел «Лыжная подготовка» входит в содержание базовой части программ физического воспитания всех уровней образования – от дошкольного до высшего. Кроме того, передвижение на лыжах включено в перечень испытаний

всех ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), являющегося частью федерального проекта «Спорт – норма жизни» [1].

Государственная политика России в сфере физической культуры и спорта направлена на популяризацию здорового образа жизни среди населения, создание условий для занятий массовым спортом, наряду с достижением высоких результатов в спорте высших достижений. Изложенное определяет актуальность рассмотрения потенциала Южного Урала в развитии вида спорта «лыжные гонки».

Цель исследования – рассмотреть потенциал Южного Урала в развитии вида спорта «лыжные гонки».

Условия, материалы и методы. Выполнен анализ информационных источников.

Результаты и обсуждение. Одним из важных целевых показателей развития любого вида спорта является количество занимающихся. Динамика (за последние пять лет) показателей численности лиц, занимающихся лыжными гонками в Челябинской области, приведена на рисунке 1.

Наибольший прирост количества лиц, занимающихся лыжными гонками, наблюдался в 2021 году относительно 2020 года – 9,7 %, наименьший – в 2023 году относительно 2022 года – лишь 1,4 %. За период с 2020 по 2024 годы численность занимающихся возросла на 27,3 %.

Хотя по показателю количества лиц, занимающихся лыжными гонками в 2024 году, Челябинская область уступает соседнему субъекту Уральского федерального округа – Свердловской области, за период с 2020 по 2024 годы темпы прироста рассматриваемого показателя в Свердловской области были ниже, составив 10,6 %. При этом в 2024 году относительно 2023 года в соседнем регионе наблюдалось снижение численности занимающихся на 2,4% (рисунок 2).

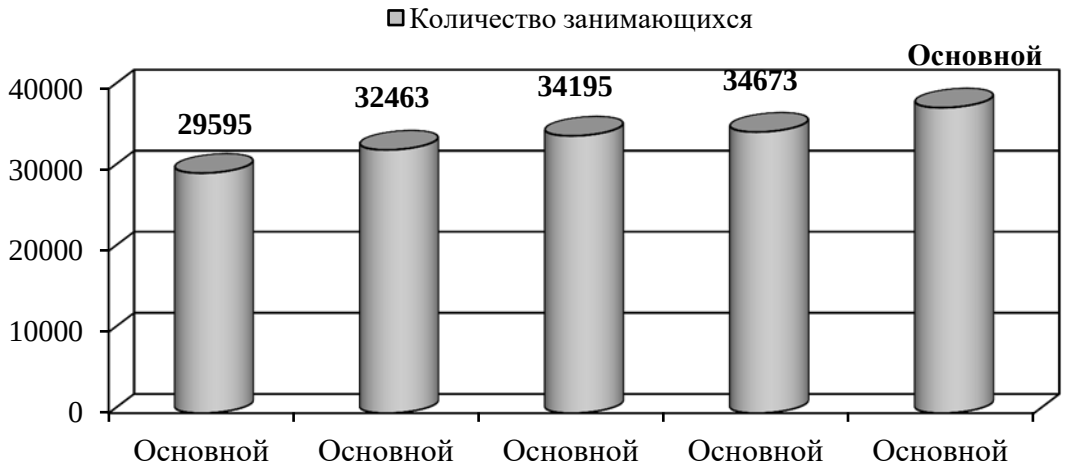


Рисунок 1 – Динамика численности лиц, занимающихся лыжными гонками в Челябинской области [5]

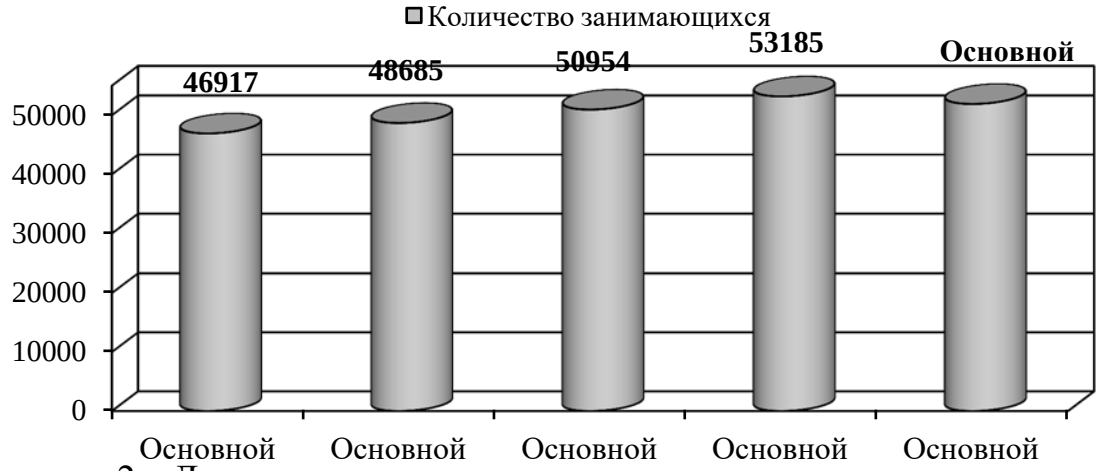


Рисунок 2 – Динамика численности лиц, занимающихся лыжными гонками в Свердловской области [4]

Гендерные предпочтения при выборе вида спорта «лыжные гонки» проявляются в превосходстве численности лиц мужского пола – на 21,9–29,3 % (рисунок 3). Следовательно, необходимо популяризировать занятия лыжными гонками для девочек и девушек нашего региона.

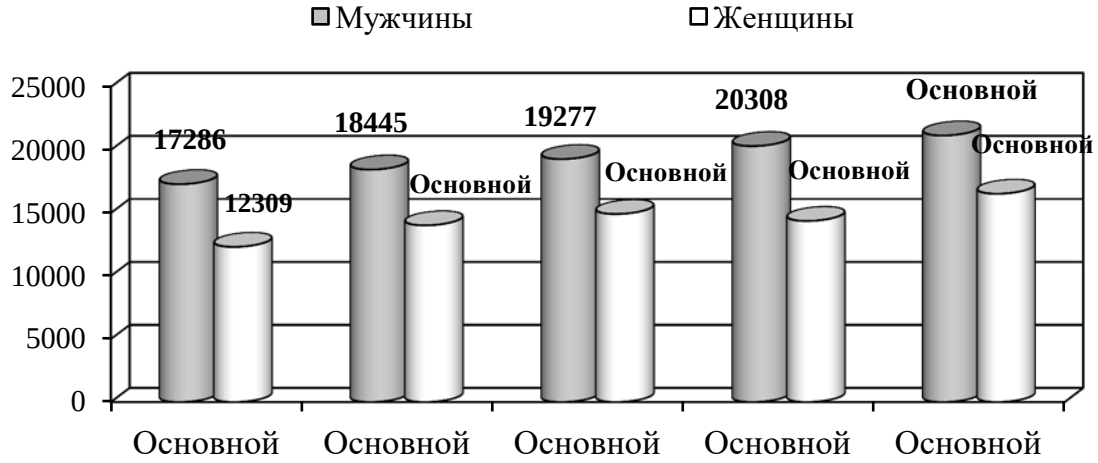


Рисунок 3 – Количество лиц разного пола, занимающихся лыжными гонками в Челябинской обл. [5]

По количеству занимающихся в 2024 году вид спорта «лыжные гонки» вошел в перечень десяти наиболее популярных видов спорта на Южном Урале, занимая девятое место (рисунок 4). В Свердловской области лыжные гонки занимают шестое место в этом перечне. Популярность лыжного спорта в Уральском федеральном округе связана с уникальным сочетанием природных факторов – разнообразия рельефа для катания разного уровня сложности и комфортного климата с продолжительным снежным сезоном.

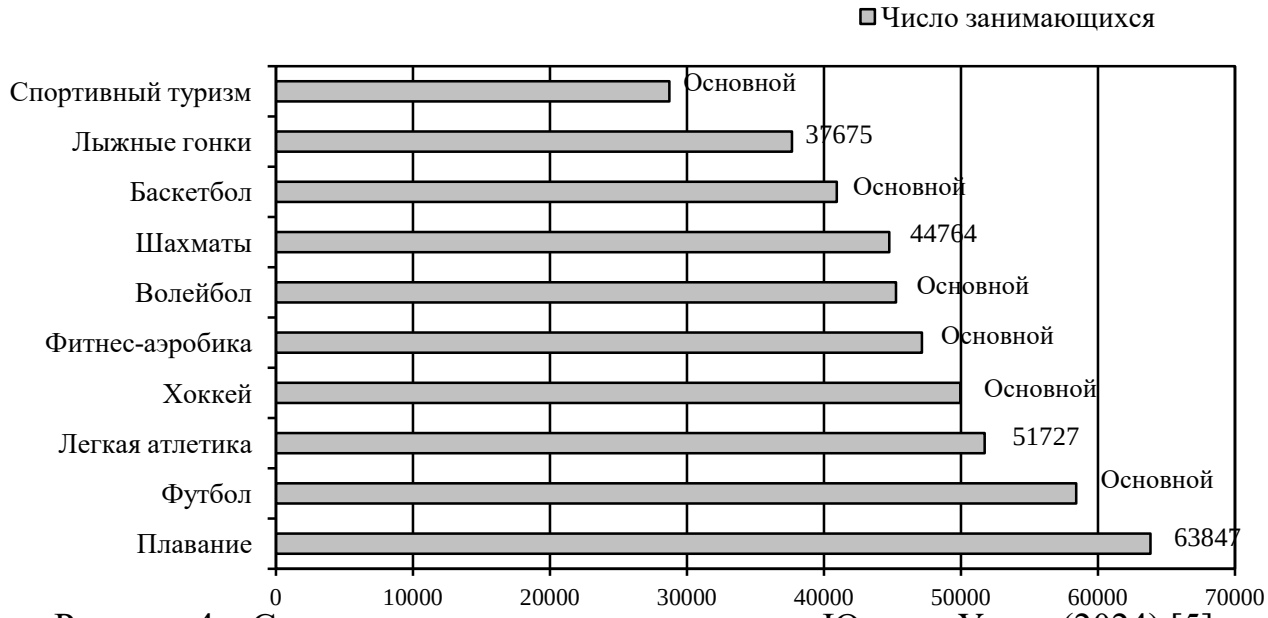


Рисунок 4 – Самые популярные виды спорта на Южном Урале (2024) [5]

Важный показатель развития любого вида спорта – численность спортсменов, имеющих спортивные разряды и звания. Количество лыжников-гонщиков Челябинской области, имеющих 1 спортивный разряд, за период с 2020 по 2024 год снизилось на 127 человек, что составило 41,5 %, а выполнивших норматив кандидата в мастера спорта, – на восемь человек или 27,6 % (рисунок 5). Численность спортсменов со званиями «Мастер спорта» и «Мастер спорта международного класса» остается достаточно стабильной.

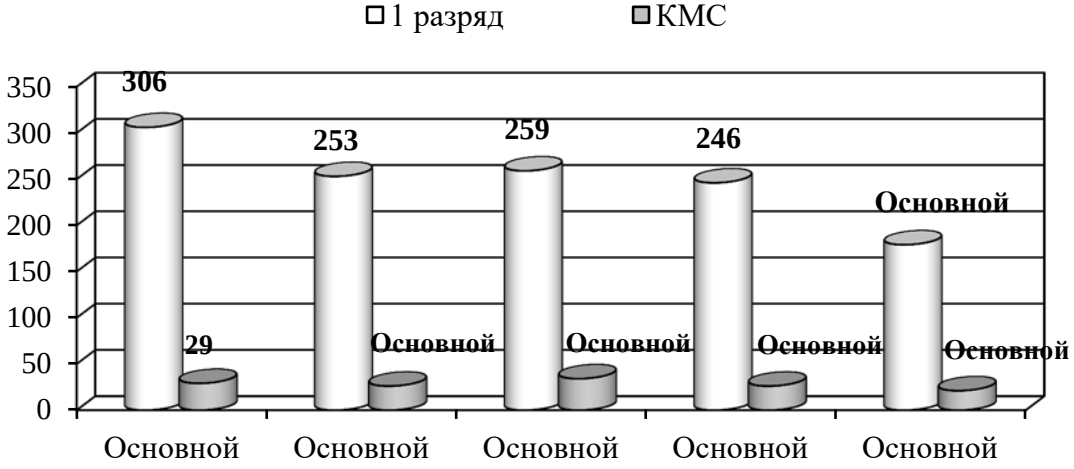


Рисунок 5 – Число лыжников-гонщиков Челябинской области, имеющих спортивные разряды [5]

Важным направлением развития лыжных гонок является создание соответствующей инфраструктуры. В 2024 году в Челябинской области функционировали 140 лыжных баз, их них 50 – для спортивной подготовки и проведения соревнований. В 2022 году современную лыжную базу с душевыми, летней трассой для тренировок и уличными тренажерами открыли в Коркино. В Челябинске при поддержке губернатора Челябинской области Алексея Текслера

продолжается возведение уникального спортивно-тренировочного центра по лыжным видам спорта. В ходе первого этапа строительства в районе Карпова пруда построены лыжероллерная трасса протяженностью 2,5 км, 19 вакс-кабин для обработки лыж, установлено ограждение по периметру территории, бугельный подъемник на склоне для катания на сноуборде и мачты наружного освещения. В рамках второго и третьего этапа строительства длина трассы увеличится до 3,75 км, в центре будут построены крытое административное здание с раздевалками, полузакрытый биатлонный комплекс и другие объекты. Объект станет первым лицензированным проектом в регионе, что позволит принимать соревнования любого уровня. В 2025 году модернизирована лыжная база в Каслинском муниципальном районе, запланировано открытие новой блочно-модульной лыжной базы общей площадью 160 м^2 в Кыштыме.

В регионе функционируют спортивные секции по лыжным гонкам, как на базе спортивных клубов общеобразовательных школ, организаций среднего профессионального образования, вузов, центров дополнительного образования детей, так и спортивных школ. Высокий уровень заинтересованности в развитии студенческого спорта на Южном Урале проявляется в ежегодном проведении Универсиады вузов Челябинской области, в программу которой включены лыжные гонки.

На Южном Урале продолжается реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Включение передвижения на лыжах в комплекс испытаний практически всех ступеней ВФСК ГТО стимулирует дальнейшее развитие массовых лыжных гонок. В Челябинской области ежегодно проводятся массовые старты «Лыжня России», где в последние годы принимают участие около 25 тысяч южноуральцев. Причем в 2025 году участникам была предоставлена возможность не только пробежать дистанцию на лыжах, но и одновременно выполнить нормативы ВФСК ГТО.

На Южном Урале функционирует Федерация лыжных гонок Челябинской области. В 2024 году Уральский государственный университет физической культуры и Федерация лыжных гонок Челябинской области подписали соглашение о взаимодействии сторон по развитию вида спорта «лыжные гонки» на территории нашего региона, включая пропаганду, популяризацию лыжных гонок, обмен информацией в сфере предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним на территории Челябинской области, подготовку, переподготовку и повышение квалификации лиц, осуществляющих подготовку спортсменов и судейство по лыжным гонкам, участие в научных исследованиях.

Вывод. Потенциал Южного Урала в развитии вида спорта «лыжные гонки» достаточно высок и определяется рядом факторов, среди которых:

– климатогеографические особенности региона, включающие разнообразие рельефа для передвижения на лыжах разного уровня сложности и комфортный климат с продолжительным снежным сезоном;

– продолжающееся развитие спортивной инфраструктуры лыжного спорта при поддержке Правительства Челябинской области;

– функционирование спортивных секций по лыжным гонкам на базе спортивных школ, центров дополнительного образования детей, спортивных

клубов общеобразовательных школ, организаций среднего профессионального образования и высшего образования;

– реализация в регионе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», включающего передвижение на лыжах в перечень испытаний практически всех ступеней;

– ежегодное проведение массовых соревнований по лыжным гонкам, включая «Лыжню России», где в последние годы принимают участие около 25 тысяч южно-уральцев;

– рост численности занимающихся лыжными гонками на Южном Урале за период 2020–2024 годы на 27,3 %;

– совместная деятельность региональной Федерации лыжных гонок и Уральского государственного университета физической культуры по популяризации и дальнейшему развитию вида спорта.

Список литературы

1. Нормативы ГТО [Электронный ресурс] // Федеральная дирекция спортмероприятий. – URL : https://www.gto.ru/ (дата обращения: 01.11.2025).

2. Программа развития лыжных гонок в Российской Федерации на 2018–2022 годы [Электронный ресурс] // Федерация лыжных гонок России. – URL : https://www.flgr.ru/upload/iblock/69c/xfv1g2jhuseufs3j5gc3xf9yoe4 adsix.pdf (дата обращения: 01.11.2025).

3. Скорохватова, Г. В. Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины : учеб. пособие / Г. В. Скорохватова, З. Ю. Ансимова, Ю. Я. Лобанов. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 360 с.

4. Статистическая информация [Электронный ресурс] // Министерство по физической культуре и спорту Свердловской области. – URL : https://minsport.midural.ru/article/show/id/1008 (дата обращения: 01.11.2025).

5. Статистическая информация [Электронный ресурс] // Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области. – URL : https:// minsport.gov74.ru/minsport/activity/statistic.htm (дата обращения: 01.11.2025).

УДК 796.413/418

ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗАЦИИ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

Тенсина А.А., Исхакова А.Т.
г. Казань, Россия
Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
tensinaanastasiya.ru@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема травматизма в акробатическом рок-н-ролле, где основная нагрузка приходится на опорно-двигательный аппарат, особенно на колени и стопы, что увеличивает риск травм. Исследования показывают, что травматизм среди спортсменов часто вызван превышением нагрузок, неподходящей подготовленностью, а также организационными недостатками. Важную роль играют условия тренировок,

качество экипировки и соблюдение принципов тренировки. Опрос среди 82 спортсменов выявил, что 75% респондентов испытывают проблемы со здоровьем, из которых 65% имеют жалобы на суставы. В целях профилактики травматизма рекомендуется включение в тренировочный процесс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата, соблюдение техники безопасности и улучшение условий тренировок. Применение современных методов, таких как тейпирование, также может способствовать снижению травматизма. Эффективное управление тренировочным процессом и внимание к индивидуальным особенностям спортсменов являются ключевыми факторами для уменьшения риска получения травм в акробатическом рок-н-ролле.
Ключевые слова: Физическая культура, спорт, акробатический рок-н-ролл, травматизация, упражнения, травмоопасность.

PROBLEMS OF INJURIES IN ACROBATIC ROCK-N-ROLL

Tensina A.A., Ishakova A.T.
Kazan, Russia
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism
tensinaanastasiya.ru@mail.ru

Abstract. This article examines the problem of injuries in acrobatic rock-n-roll, identifies the main causes of injuries, and proposes possible solutions to the problem.
Keywords: Physical culture, sport, acrobatic rock-n-roll, injuries, exercises, injury risk.

Введение. Акробатический рок-н-ролл – сложно-координационный вид спорта, сочетающий в себе элементы акробатики, гимнастики и танца, выполнение которых связано с активными движения ногами: сгибаниями и разгибаниями в коленных, голеностопных, тазобедренных суставах, разными прыжками, подскоками, быстрыми перемещениями и передвижениями с изменением направления. В связи с этим, основная нагрузка приходится на опорно-двигательный аппарат, в большей степени на колени и стопы. Все движения в акробатическом рок-н-ролле выполняются на пружинке, причем выполнение основного хода связано с резкими бросками от колена. Также необходимо отметить, что после выполнения акробатических элементов случаются «жесткие», не амортизирующие приземления, что может вызвать повреждение крестообразных связок [4].

Цель исследования. Провести анализ научно-методической литературы по теме травматизма в акробатическом рок-н-ролле, составление рекомендация для снижения уровня травматизации спортсменов во время тренировочного процесса.

Организация исследования. Согласно данным С.А. Шепеленко и Т.М. Жолобовой (2024) одной из основных причин травматизма в спорте являются нагрузки, которые превышают реальные возможности юных спортсменов. Это может привести к повреждениям хрящевых апофизов в местах прикрепления сухожильно-мышечного блока из-за того, что в детском возрасте апофиз

значительно менее прочный по сравнению с окружающей фиброзной тканью. Также среди причин травматизма выделяется стремление тренеров к получению быстрых высоких результатов, несмотря на неподготовленность спортсменов, и желание привлечь внимание ведущих спортивных клубов путем улучшения своей инвестиционной привлекательности [6].

Ряд авторов (П.А. Катютина, И.Н. Пушкарева, 2022) указывает на то, что по статистике около трети травм обусловлены причинами организационно-методического характера и две трети – индивидуальными особенностями спортсмена. К организационным причинам возникновения травм относятся такие как недостатки материально-технического обеспечения; неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия проведения тренировок и соревнований; низкое качество судейства; недостатки теоретической и практической подготовки тренера. К причинам методического характера специалисты относят нарушение общих принципов тренировки (постепенности, непрерывности); ошибки спортивного отбора; недостатки врачебного контроля; недостаточную компетентность тренера при использовании в подготовке упражнений из других видов спорта. К категории причин травматизма, обусловленных индивидуальными особенностями спортсменов, относят недостаточный уровень технико-тактической подготовленности спортсмена; недостаточный уровень физической подготовленности; нарушения спортивных правил; нарушения спортсменами общего режима [1].

Результаты и обсуждение. Анализ литературных данных показал, что в качестве профилактики травматизма у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, можно использовать программы, включающие последовательное применение упражнений, направленных на укрепление мышечно-связочного аппарата суставов конечностей и позвоночника. Такого плана упражнения улучшают подвижность суставов и эластичность мышц, способствуют повышению силы основных мышечных групп, которые берут на себя основную нагрузку, что способствует снижению количества травм в течение сезона [5].

Кроме того, по мнению А.Д. Рясной (2023), профилактике травматизма в акробатическом рок-н-ролле будет способствовать соблюдение организационно-методических условий:

- покрытие должно быть ровное, не скользящее, не менее 12*12 метров;
- одежда танцоров должна быть легкой, не стесняющей движений;
- джазовки должны быть подобраны по ноге – соответствующего размера. Они являются важнейшим элементом экипировки современного танцора, так как обеспечивают качественное сцепление с поверхностью площадки;
- применение своевременной страховки и помощи со стороны тренера при изучении акробатических упражнений и прыжков;
- соблюдение принципов и методов тренировки «от простого к сложному», четкого дозирования нагрузок, индивидуализации тренировочного процесса и т. п.;
- соблюдение дисциплины на занятиях;

- полноценная разминка, а не ее игнорирование;

- в тренировочном процессе необходимо отводить большую роль общеукрепляющим упражнениям опорно-двигательного аппарата, особенно мышцам бедра, а также мышцам-сгибателям голени, двуглавой мышцы бедра [3], [4];

- стоит рассмотреть применение современных средств предупреждения травматизма: тейпирования и кинезиотейпирования [4].

Опросник Лобановой А.К. и Лобанова А.С. показал, что у 75% опрошенных имеются проблемы со здоровьем. Из них проблемы с суставами испытывают 65%, 38% – проблемы с опорно-двигательным аппаратом, 8% – с сердечно-сосудистой системой.

Опрос проводился среди спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом от 9 до 40 лет. В опросе принимали участие 82 человека, из них 61 женщина и 21 мужчина. Из них спортсменов со стажем до 1 года – 14 человек или 17,1%, самая большая группа со стажем от 1 до 3-х лет – 32 человека, или 39%, от 3 до 5 лет – 20 человек или 24,4% и стаж занятий более 5 лет – 16 человек, или 19,5%. Из опрошенных, 25 человек не имеют разряда, 8 человек имеют юношеские разряды, 33 человека – взрослые разряды, 10 человек – КМС, 4 человека – МС и 2 человека – МСМК.

Выводы. Акробатический рок-н-ролл является довольно травмоопасным видом спорта, где нагрузка приходится преимущественно на опорно-двигательный аппарат и в большей степени на колени и стопы. Исходя из результатов опросника Лобановой А.К. и Лобанова А.С, можно сделать вывод, что большинство спортсменов, старше 17 лет, занимающихся больше 1 года, имеют проблемы с суставами. Причины получения травм можно разделить на организационно-методического характера и связанные с индивидуальными особенностями спортсмена. В целях профилактики травматизма необходимо ответственно подходить к построению тренировочного процесса, обязательное проведение качественной разминки. В программу тренировок необходимо включать упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата суставов конечностей и позвоночника. Также особо важным является техническое обеспечение тренировочного процесса спортсменов и качество их экипировки. Соблюдение техники безопасности и профилактика травматизма являются основами для снижения риска травм.

Список литературы

1. Катютина, П.А. Проблема травматичности спорта / П.А. Катютина, И.Н. Пушкарева // Актуальные проблемы науки и образования: материалы Международного форума, посвященного 300-летию Российской академии наук, Екатеринбург, 12–13 декабря 2022 года. Том Часть 2. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. – С. 40-45.

2. Лобанова, А. К. Статистическая обработка результатов опроса спортсменов-рок-н-роллистов о необходимости использования рекреационного плавания / А. К. Лобанова, А. С. Лобанов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых,

аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием: в 3 томах, Казань, 26 апреля 2019 года. Том 1. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 271-273.

3. Минулина, А. Ф. Причины возникновения травм при занятиях акробатическим рок-н-роллом / А. Ф. Минулина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, Казань, 26 апреля 2019 года. Том 2. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 442-445.

4. Рясная, А.Д. Организационно-методические условия профилактики травматизма, применяемые в учебно-тренировочном процессе танцоров / А.Д. Рясная // Физическая культура и спорт в Тульской области: состояние, проблемы и перспективы развития: Материалы региональной научно-практической конференции, Тула, 06–07 апреля 2023 года / Под редакцией И.В. Поляковой. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2023. – С. 108-111.

5. Трушков К. О. Спортивный травматизм, его особенности, виды, профилактика // Вестн. науч. общества студентов, аспирантов и мол. ученых. 2015. № 3. С. 213–215

6. Шепеленко С.А., Жолобова Т.М. Профилактика травматизма у спортсменов группы начальной подготовки, занимающихся акробатическим рок-н-роллом // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 4(69). С. 329–333.

УДК: 373.3

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Трегубова Т.М., Хисматов А.Н.
г. Казань, Россия
Поволжский Государственный Университет физической культуры, спорта и туризма
tmtreg@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме организации проектной деятельности обучающихся младшего возраста в контексте физического воспитания, а также формирования проектных компетенций у младших школьников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. В статье обоснована эффективность проектной деятельности для развития обучающихся и определены этапы, выделение которых явилось *целью данного исследования*. Ведущими методами исследования были педагогическое наблюдение по заранее составленному плану и опрос обучающихся. Показано, что проектная деятельность также способствует приобретению метапредметных умений.

Результатом исследования явилось выделение трех этапов в организации проектной деятельности: мотивационный, содержательно-деятельностный и оценочный этапы. На каждом этапе определено краткое его содержание и направления работы,
Ключевые слова: технология, проектная деятельность, физическое воспитание, этапы, умения и навыки.

ON SOME ASPECTS OF THE PROJECT ACTIVITIES ORGANIZATION OF YOUNGER STUDENTS IN THE CONTEXT OF PHYSICAL EDUCATION

Tregubova T.M., Khismatov A.N.
Kazan, Russia
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism
tmtreg@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the urgent problem of organizing project activities of young students in the context of physical education, as well as the formation of project competencies among younger students in the process of physical education and recreation. The article substantiates the effectiveness of project activities for the development of students and identifies the stages, the allocation of which was the purpose of this study. The leading research methods were pedagogical observation according to a pre-drawn plan and a survey of students. It is shown that project activities also contribute to the acquisition of meta-subject skills. The study resulted in the identification of three stages in the organization of project activities: motivational, content-activity and evaluation stages. At each stage, its brief content and directions of work are determined,
Key words: technology, project activity, physical education, stages, skills and abilities.

Актуальность исследования обусловлена тем, что практические навыки, которые обучающиеся получают в школе помимо знаний и умений, могут быть полезны и пригодны также для их повседневной жизнедеятельности. В современных условиях развития системы образования в Российской Федерации профессионально значимым считается тот специалист, который умеет применять свои теоретические знания на практике. Мы исходим из того, что отдельно-взятые теоретические знания в отрыве от практических навыков и умений не представляют ценности для жизнедеятельности человека. Более того, практические навыки необходимы каждому обучающемуся школы не только для того, чтобы полноценно осуществлять учебно-профессиональную деятельность в будущем, но и для того, чтобы полноценно жить и функционировать.

Стратегии развития российского образования на всех уровнях ориентированы не только на организацию процесса обучения, в рамках которого формируются когнитивные способности, особое внимание уделяется формированию проектных умений и навыков с целью формирования умений

решать нешаблонные задачи, развития мягких навыков (soft-skills), что выражается в креативном мышлении, умении работать в команде, умении учиться, и других навыков..

Реализуя данную политику целесообразно регулярно использовать проектную деятельность в образовательном процессе средней школы, в том числе на уроках физической культуры.

Цель. Разработка и обоснование технологии организации проектной деятельности, направленной на формирование проектных компетенций в контексте физического воспитания.

Методы. Педагогическое наблюдение, анализ специальной литературы.

Современные требования ФГОС подчеркивают необходимость формирования у обучающихся не только предметных знаний, но и метапредметных компетенций. Особый интерес представляет использование метода проектов в процесс физического воспитания школьников младших классов. Он сочетает двигательную активность с развитием специальных умений. Его структура обеспечивает целостность педагогического процесса. Пробуждение интереса личности, обращение к личностно-значимым проблемам здоровья – все это стимулирует значимость использования и практической реализация физкультурно-оздоровительных проектов, а также свидетельствует об их популярности и эффективности.

Результаты исследования.

Анализ специальной литературы и педагогическое наблюдение показывают, что проектная деятельность стимулирует познавательную активность, развивает навыки коммуникации, формирует способность к самостоятельному поиску и решению проблемы.

Трехэтапная технология организации проектной деятельности включает в себя следующие этапы:

1. Мотивационный этап - формирование личностной заинтересованности и осознанного принятия проектной задачи.

Содержание деятельности:

Создание проблемной ситуации через просмотр видеосюжета о здоровом образе жизни; встречу со спортсменом тренером; анализ статистики физической подготовленности класса.

Совместное определение проблемы (почему мы часто болеем?; Как сделать наши игры интереснее?; Что нужно знать о своем организме?).

Формулирование темы и цели проекта - создаем комплекс веселой зарядки; организуем спортивный праздник.

2. Содержательно-деятельный этап - практическая реализация проекта через использование двигательной и познавательной активности.

Направления работы:

Исследовательский блок: изучение литературы о здоровье; наблюдение за своим организмом; анкетирование родителей и учеников.

Практический блок - составление комплексов упражнений; проведение тренировок; создание спортивного инвентаря.

Творческий блок - оформление результатов; подготовка презентации; разучивание спортивных «кричалок».

Организационные формы - работа в малых группах 3-4 человека; чередование видов деятельности; ежедневные двигательные паузы; ведение дневника наблюдений.

3. Оценочный этап - осознание достигнутых результатов и приобретенных умений и навыков.

Презентация «продуктов» проекта - показ комплекса упражнений; выставка рисунков и плакатов; демонстрация спортивного инвентаря.

Практическое применение - включение комплексов в утреннюю зарядку; проведение спортивного праздника; создание уголка здоровья класса.

Выводы.

Предложенная трехэтапная технологии организации проектной деятельности демонстрирует свою значимость для успешного физического воспитания школьников младших классов. Она соответствует требования ФГОС и может быть рекомендована для использования в начальной школе для организации физического воспитания, способствующего формированию универсальных учебных действий.

Список литературы

1.Акопьян В.А Лучшее - детям. Приоритеты системы образования // Аналитический Вестник Совета Федерации Федерального собрания РФ. - 2019. № 8 (722). с. 46.

2. Акопьян, В. А. Формирование функциональной грамотности обучающихся общеобразовательных организаций: роль современной образовательной среды / В. А. Акопьян // Мир науки, культуры, образования. – 2024. – № 6(109). – С. 162-165. – DOI 10.24412/1991-5497-2024-6109-162-165. – EDN NJZBGM.

3. Научные основы когнитивной педагогики / Р. Х. Гильмеева, А. Р. Камалеева, А. С. Кац [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2023. – 242 с. – ISBN 978-5-605-06492-3. – EDN TAUWDO.

4.Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 16 января 2024 г.) : материалы конференции / под редакцией Ж. В. Мурзиной, А. С. Егоровой. - Чебоксары : , 2024. - 412 с. - ISBN 978-5-907830-01-1. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/412580 (дата обращения: 29.10.2025).

5.Творчество в профессиональной деятельности педагога : материалы конференции / ответственный редактор М. Г. Заббарова. - Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019. - 707 с. - Текст : электронный //Лань : электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/156876 (дата обращения: 29.10.2025).

УДК: 796

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В ШКОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ

Туманов О.А.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
Oleg_tumanov_96@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлена динамика развития школьного спортивного клуба как частный пример из общей тенденции создания и развития школьных спортивных клубов на всей территории Российской Федерации. Данная тенденция напрямую обусловлена государственной политикой в сфере образования, физической культуры и спорта. Государственная политика отражена, в частности, нормативно-правовой основой, представленной в статье. Ситуация в стране с двигательной активностью школьников за последнее время изменилась в худшую сторону, несмотря на появления новых видов спорта, что, казалось бы, в силу своего разнообразия, должно положительно повлиять на суммарную двигательную активность детей и подростков. Однако, развитие информационных технологий помимо своих положительных преобразований общественной жизни вызвало и ряд нежелательных изменений. Школьный контингент стал больше проводить время дома, за компьютером и смартфоном, чего не было в годы отсутствия данных устройств. Примером деятельности школьных спортивных клубов послужил клуб в МАОУ «Лицей 77 г. Челябинска». В Лицее 77 школьный спортивный клуб развивался постепенно, и для набора участников приходилось применять разнообразные способы привлечения людей. В статье представлены эти способы. Основа этих способов – это массовые мероприятия в масштабах всей школы, и смены учащихся. Наиболее масштабные мероприятия проводились реже, а чаще такие, которые охватывали всю смену. Это обусловлено удобством их организации. Охарактеризована также важная особенность подачи информации в процессе привлечения. Эта особенность заключается в том, что содержание агитации должно больше иметь те доводы, которые вызывают положительные эмоции.

Ключевые слова: школьный спортивный клуб, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физкультурно-спортивные массовые мероприятия, привлечение, способы привлечения, положительные эмоции.

ATTRACTING CHILDREN TO SCHOOL SPORTS CLUBS

Tumanov O.A.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture
Oleg_tumanov_96@mail.ru

Annotation. This article presents the dynamics of the development of a school sports club as a specific example of the general trend of the creation and development of school sports clubs throughout the Russian Federation. This trend is directly influenced by the government's policies in the fields of education, physical culture, and sports. The state policy is reflected, in particular, in the regulatory framework presented in the article. The situation in the country with the physical activity of schoolchildren has recently changed for the worse, despite the emergence of new sports, which, due to its diversity, should have a positive impact on the total physical activity of children and adolescents. However, the development of information technology, in addition to its positive impact on public life, has also led to a number of undesirable changes. Schoolchildren are spending more time at home, using computers and smartphones, which was not the case in the years when these devices were not available. An example of the activities of school sports clubs is the club at Lyceum 77 in Chelyabinsk. In Lyceum 77, the school sports club developed gradually, and various methods were used to attract participants. The article presents these methods. The basis of these methods is mass events on a school-wide scale and student shifts. The most extensive events were held less frequently, while those that covered the entire shift were held more often. This is due to the convenience of their organization. An important feature of the presentation of information in the process of attracting children has also been described. This feature is that the content of propaganda should have more arguments that evoke positive emotions.
Keywords: school sports club, healthy lifestyle, physical education, sports, physical culture and sports mass events, attraction, ways of attraction, positive emotions.

Введение. Развитие информационных технологий – закономерная тенденция. О новых достижениях в этой сфере и ранее предполагалось, однако не все последствия были предвидены, а если и некоторые люди о них предполагали, то это была незначительная часть. Общество не было готово к такому резкому изменению. Поэтому все те нежелательные последствия информационных технологий, которые мы сейчас наблюдаем, не были предотвращены. Несмотря на появление новых видов спорта, что создает разнообразие, большая часть детей и подростков испытывает дефицит двигательной активности. Обусловлено это не только тем, что спортивных секций не так уж и много, но и тем, что спрос на них не настолько велик. Спрос именно с точки зрения желания детей, подростков и молодежи. Интерес детей и подростков зачастую направлен к компьютерным играм и смартфонам в большей степени, чем к активному времяпрепровождению. Последнее обстоятельство и послужило причиной разработки нормативно-правовой базы создания школьных спортивных клубов. Общеобразовательные школы охватывают весь контингент детей школьного возраста, а это значит, что стоит задействовать школы для повышения двигательной активности соответствующего контингента. Предполагается, что школьные спортивные клубы смогут значительно повысить уровень двигательной активности детей и подростков.

Цель исследования – разработать систему средств и способов привлечения участников школьных спортивных клубов.

Условия, материалы и методы. Процесс исследования включал в себя такие методы как анализ литературных источников, научной информации и документов, в том числе в Интернет-ресурсах, а также педагогическое наблюдение.

Результаты и обсуждение. В связи с понижением двигательной активности детей и подростков возросла необходимость целенаправленной организации физкультурно-спортивной деятельности. В стране для этого стала разрабатываться нормативно-правовая база. В межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 года написано, что к 2024 году в каждой школе должен быть основан спортивный клуб (ШСК). В нем должны проводиться тренировки по разным видам спорта, по которым между разными школами организуют соревнования [6]. ШСК создавались и существовали и ранее, что подтверждается Приказом Министерства просвещения РФ от 23 марта 2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами [8].

Конкретный пример в данной работе представляет развитие ШСК в МАОУ «Лицей № 77 г. Челябинска». ШСК Лицея 77 называется «Академией спорта» и был создан в 2023 году в сентябре. Основной документ, регламентирующий деятельность данного клуба – это Положение о школьном спортивном клубе «Академия спорта» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 77 г. Челябинска». В нем указано, что ШСК лицея 77 занимается организацией и проведением физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, подготовкой и формированием сборных школьных команд по видам спорта, участием в соревнованиях разных уровней (районного, муниципального, областного, регионального, всероссийского), пропагандой основных идей физической культуры, спорта и здорового образа жизни [7].

Виды спорта, по которым проводятся соревнования: волейбол, футбол, баскетбол, русский рукопашный бой, тхэквондо. Помимо обычных тренировок и соревнований по вышеперечисленным видам спорта проводятся и такие массовые мероприятия, которые непосредственно направлены на воспитание патриотизма. Наиболее распространенное среди них – «Зарница», в которой выполняются упражнения на владение стрелковым оружием, оказание первой медицинской помощи, в том числе при ранениях и упражнения общей физической подготовки. Клуб также занимается подготовкой детей и подростков к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [7].

Всего участников ШСК ориентировочно 90 человек из всех спортивных секций клуба. В период с 2023 года по 2024 год было всего 30 участников. Ранее тоже проводились мероприятия по привлечению участников в ШСК. Среди них в большей степени применялись:

- посещение классных кабинетов, при которых дети записывались в клуб и становились участниками;

- проведение физкультурных мероприятий во время уроков физической культуры. Данные мероприятия имитируют соревнования, проводимые ШСК. Поэтому дети видели на практике, как устроена деятельность спортивного клуба.

В процессе исследования был предложен и опробован комплекс мероприятий по привлечению новых участников в ШСК. Комплекс включает:

- проведение спортивно-массовых мероприятий общешкольного масштаба и масштаба целой смены;

- проведение показательных выступлений, на традиционных массовых школьных мероприятиях, например, линейках на 1 сентября, шествиях и иных массовых мероприятий патриотической направленности;

- информирование о деятельности спортивного клуба на официальном сайте лицея 77;

- распространение плакатов, баннеров, объявлений и листовок. Причем, что касается больших плакатов, то их необходимо размещать в местах постоянного скопления детей и родителей, например, около выхода;

- просьба учителям разных предметов, учителям начальных классов и, особенно, классным руководителям периодически напоминать о спортивном клубе на своих уроках, хотя бы в конце урока в течение 30 секунд;

- упоминание на разговорах о важном о полезной деятельности ШСК, пользе занятий физической культурой и спортом и ведения ЗОЖ для демографической ситуации в стране и в народе.

Все вышеперечисленные способы привлечения должны иметь очень важную особенность. Тон подачи информации должен быть не навязчивый и позитивный. То есть большая часть, около 80 и более процентов надо говорить о положительных преобразованиях у человека и в обществе в целом, и, только для ознакомления упомянуть об отрицательных последствиях отсутствия ЗОЖ и занятий физкультурой. Положительные эмоции являются гораздо более действенной, особенно в стратегическом отношении, мотивацией к каким-либо действиям, требующим проявления волевых качеств. Несомненно, это касается и ведения ЗОЖ, воспитания привычек к занятиям физкультурой и спортом. Психологи, педагоги и другие специалисты, имеющие отношение к психологии, придерживаются такой точки зрения [12, с. 112]. Мотивация, опирающаяся на страх, не так эффективно работает как мотивация с помощью радостного воображения себя здоровым, сильным, умным и волевым. Психологическая защита часто работает как отрицание того, что необходимо принять как известность и начать исправлять. Легче обмануть себя и сделать вид, что ничего не происходит. Но, в конечном счете, это провальный вариант. Однако, одного принятия к сведению своих недостатков недостаточно. Тут главное – не впасть в уныние. Приняв к сведению, необходимо вообразить, как было бы хорошо, если бы в привычке были тренировки и правильное питание, а также отсутствие вредных привычек. Особенно это касается употребления алкоголя, табака и других наркотиков. [3, с. 176].

Таким образом, фокусировка необходима на радости. Все плакаты, баннеры, речи на массовых мероприятиях и в других случаях должны быть составлены исходя из данной особенности.

Выводы. ШСК развивался постепенно. Сначала был небольшой спектр способов привлечения занимающихся в клуб. Он тоже показал свою эффективность. Но после внедрения дополнительного перечня ШСК набрал себе еще больше участников. Их было до этого 30, потом 50, а с новым комплексом мероприятий привлечения стало 90. Данные способы привлечения стоит применять во всех школьных спортивных клубах и, разумеется, по возможности, расширять спектр способов привлечения еще больше.

Список литературы

1. Беляев, В. И. Маркетинг: основы теории и практики / В.И. Беляев. – М.: КноРус, 2020**.** – 672 с.
2. Вишневский, Я. Л. Молекулы эмоций / Я.Л. Вишневский. - М.: АСТ, 2021**.** – 111 с.
3. Голуман , Даниэл Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Даниэл Голуман; пер. с англ. А. П. Исаевой ; [науч. Ред. Е. Ефимова]. – 12-е изд., переработанное и дополненное. – М. : МИФ, 2024. – 544 с.
4. Данилина, Т. А. В мире детских эмоций. Пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – М.: Айрис-пресс, 2020**.** – 160 с.
5. Исаев, Игорь Алхимия эмоций. Немного о природе чувств и страстей / Игорь Исаев. – М.: Беловодье, 2021**.** – 256 с.
6. Межотраслевая программа развития школьного спорта до 2024 года (утв. приказом Минспорта России N 86, Минпросвещения России N 59 от 17.02.2021) // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/mezhotraslevaja-programma-razvitija-shkolnogo-sporta-do-2024-goda-utv/?ysclid=m8mpvbsngq491976234 (дата обращения 19.09.24).
7. Положение о школьном спортивном клубе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 77 г. Челябинска» (утв. приказом директора № 01-02/113 16 сентября 2023 г.) // МАОУ лицей № 77 : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://lyceum77.ru (дата обращения 19.09.2024)
8. Приказ директора МАОУ «Лицей № 77 г. Челябинска» от 16.09.2023 № 36/03-с «О создании школьного спортивного клуба «Академия спорта» // МАОУ лицей № 77 : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://lyceum77.ru (дата обращения 19.09.2024)
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 № 117 "Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами" (Зарегистрирован в минюсте 23.04.2020 № 58189) // Официальное опубликование правовых актов : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202004240053?ysclid=m8mqh046zx335325364 (дата обращения 18.09.24).

10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 24.07.2024) // Федеральная служба судебных приставов : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа : https://fssp.gov.ru/docs/ReglamentAct/federallaws/4618 (дата обращения 20.09.2024)

11. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024) // Консультант плюс : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (дата обращения 19.09.2024)

12. Шадриков, В. Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 2021. – 156 с.

УДК: 371.3

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА УЧИТЕЛЯ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Умутбаева Л.Р.
г. Казань, Россия
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
liraumutbaeva@yandex.ru

Аннотация. В данной статье выделяются наиболее важные составляющие педагогической техники, которые определяют профессионализм деятельности учителя физической культуры. Под педагогической техникой понимаются методы, приемы и стратегии, которые использует преподаватель для организации учебного процесса и для эффективного общения с учениками. Учитель, который знает свой предмет, умеет объяснять сложные понятия понятным языком, чувствует детей и их настроение, навсегда останется в памяти своих воспитанников. В заключении делается вывод, что грамотное применение педагогической техники способствует формированию положительного отношения и интереса к физической культуре.

Ключевые слова: педагогическая техника, урок физической культуры, коммуникативная компетентность, профессионализм педагога.

TEACHER'S PEDAGOGICAL TECHNIQUE AS A CONDITION FOR EFFECTIVE INTERACTION WITH STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Umutbaeva L.R.
Kazan, Russia
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Annotation. This article highlights the most important components of pedagogical technique that determine the professionalism of a physical education teacher. Pedagogical technique refers to the methods, approaches and strategies that a teacher uses to organize the educational process and to communicate effectively with pupils. A teacher who knows his subject, knows how to explain complex concepts in understandable language, feels the children and their mood, will forever remain in the memory of his pupils. The conclusion is made that the competent use of pedagogical technology contributes to the formation of a positive attitude and interest in physical education.
Keywords: pedagogical technique, physical education lesson, communication competence, teacher's professionalism.

Введение. Если педагог соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он - совершенный педагог - говорил Лев Толстой. Эта фраза является актуальной и в наше время. Действительно, в современных условиях учитель должен сочетать в себе различные качества такие, как глубокое знание предмета, ответственность, организованность, доброжелательность, креативность и самое главное качество – любовь к детям. Все эти качества напрямую связаны с педагогической техникой, которая предполагает использование приемов и навыков для достижения образовательных, развивающих, воспитательных целей в учебном процессе [1, 9]

Цель исследования: изучить компоненты педагогической техники и ее влияние на профессионализм учителя физической культуры.

Условия, материалы и методы. Данное исследование предполагает создание психолого-педагогических условий, заключающихся в формировании доверительной атмосферы и в мотивировании учеников через удовлетворение их потребностей в здоровье, общении и удовольствии от занятий, в том числе и в условиях цифровизации образовательного процесса [2]. Методы исследования включают в себя анализ научной литературы по проблеме исследования и обобщение педагогического опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. Известно, что учителям необходимо применять знания из смежных наук, которые тесно связаны с педагогикой. Специалисту следует понимать психологию учеников, а особенно, возрастную психологию, чтобы правильно применять нужные приемы и методы обучения. Действительно, каждая возрастная группа обучающихся отличается своими физическими, психическими и социальными

особенностями. Кроме того, в условиях глобализации и цифровизации образования признаком профессионализма в любом деле является знание международных источником в своей области, знание о лучших эффективных практиках решения той или иной проблемы [8]. Следовательно, выбор и применение педагогической техники должна обуславливаться определенными психологическими характеристиками учеников, а также имеющимся положительным опытом.

Одним из важных компонентов, составляющих педагогическую технику, является речевая культура. Педагог, который точно и ясно передает свою мысль, правильно управляет своей интонацией, использует выразительные средства речи, способен успешно взаимодействовать с учениками. Коммуникация с дружелюбной манерой общения при помощи мимики, жестов и знание того, как говорить в конкретном случае – все эти навыки помогают педагогу лучше понимать ситуацию и ориентироваться в ней [4, 5].

Правильная и грамотная речь являются одним из показателей образованности человека. Появление всемирной сети привело к тому, что люди перестали читать, письменно излагать свои мысли и отдали предпочтение виртуальной коммуникации. Бедный словарный запас и сложности с выражением своей мысли могут привести к непониманию между собеседниками. В Поволжском ГУФКСиТ среди студентов первого курса был проведен опрос на знание русского языка и культуры речи, который показал, что у студентов в лексиконе отсутствуют книжные слова, широко используемые в газетах и журналах и звучащие по телевидению на новостных каналах. Таким образом, учитель должен быть грамотным в общении с учениками, так как грамматически правильно выстроенная речь учителя служит образцом для подражания и помогает ученикам лучше понимать и усваивать новый материал [6, 9].

Стоит отметить, что современная педагогическая среда требует от учителя решения разнообразных задач. Учитель является одновременно и педагогом, и наставником, и психологом. Сегодня, когда учитель вынужден выполнять несколько обязанностей одновременно, остается важным контролировать свое психическое состояние. Самостоятельное воздействие на себя приемами и методами психической регуляции определяют саморегуляцию человека. Примерами вербальной саморегуляции являются: самовнушение, самоубеждение, самоанализ, а невербальной – дыхательные упражнения и приемы релаксации [3].

Другая важная составляющая педагогической техники – это умение управлять классом так, чтобы между учителем и учениками создавался благоприятный климат. Образовательная обстановка, в которой каждый понимает свои задачи и обязанности, следует правилам поведения и уважает других, способствует эффективному управлению классом [2, 7].

В педагогике широко используются такие понятия, как компетенция и компетентность. Эти понятия связаны друг с другом, однако они имеют разные значения. Компетенция – система знаний, навыков и способностей,

необходимых для решения определенных задач, а компетентность – это способность применять все эти знания на практике. Профессиональная компетентность педагога заключается в способности использовать научно-теоретические знания в социальной и профессиональной сфере, эффективно реагировать на меняющиеся социально-экономические условия в нашей стране [3, 7].

Важным для настоящего момента вопросом в сфере образования является повышение мотивации учеников к урокам физической культуры. Для того чтобы поддерживать интерес школьников к занятиям, учителю периодически следует изучать и использовать в своей деятельности современные технологии и игровые формы обучения. Например, занятия можно построить на основе сказочного сюжета или сделать акцент на развитие эмоциональной сферы, т.е. использовать психогимнастику. В работе «Современные формы проведения уроков физической культуры в школе» авторы подчеркивают важность использования музыкального сопровождения на уроках физкультуры [7]. Логично, что при таких занятиях ученики совершенствуют не только физические качества и технику движений, но и учатся слушать музыку, двигаться в такт. Также музыка влияет на эмоциональную сферу человека, улучшает настроение, а значит и способствует повышению мотивации на уроках.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что успешность любого урока зависит от того, насколько педагог грамотно применяет в своей деятельности педагогическую технику. Внедрение новых приемов и технологий в преподавание, обеспечивающих улучшение образовательной системы, является отличительным качеством профессионала, открытого к экспериментам. Педагог, применяющий в своей деятельности различные технологии, может отобрать самые действенные и интересные способы проведения занятий. Если класс чувствует, что учитель является не только транслятором знаний, но и другом, готовым поддержать и подсказать, то между ними будут складываться доверительные отношения, ведущие к плодотворному общению.

Список литературы

1. Акопьян В.А Лучшее - детям. Приоритеты системы образования // Аналитический Вестник Совета Федерации Федерального собрания РФ. - 2019. № 8 (722). с. 46.

2. Акопьян, В. А. Формирование функциональной грамотности обучающихся общеобразовательных организаций: роль современной образовательной среды / В. А. Акопьян // Мир науки, культуры, образования. – 2024. – № 6(109). – С. 162-165. – DOI 10.24412/1991-5497-2024-6109-162-165. – EDN NJZBGM.

3. Елисеев, В. К. Субъектно-профессиональный потенциал педагога как основа профессионализма и готовности к реформам в сфере образования / В. К. Елисеев, И. М. Елисеева, М. В. Елисеева // Педагогика XXI века: стандарты и практики : материалы международной научно-практической

конференции: в 2 частях, Липецк, 08 декабря 2016 года. Том Часть 1. – Липецк: ФГБОУ ВПО "Липецкий государственный педагогический университет", 2016. – С. 77-83. – EDN XCJOPL.

4. Ловягина, А. Е. Теория и методы психической саморегуляции / А. Е. Ловягина. – Санкт-Петербург : ООО "Скифия-принт", 2020. – 144 с. – ISBN 978-5-98620-450-5. – EDN IMUZRV.

5. Научные основы когнитивной педагогики / Р. Х. Гильмеева, А. Р. Камалеева, А. С. Кац [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2023. – 242 с. – ISBN 978-5-605-06492-3. – EDN TAUWDO.

6. Сахапов, А. Х. Актуализация использования здоровьесберегающих технологий в современной общеобразовательной школе / А. Х. Сахапов, Т. М. Трегубова // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Десятилетия науки и технологий, Казань, 30 ноября 2022 года. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2022. – С. 411-413. – EDN JBJJWG.

7. Современные формы проведения уроков физической культуры в школе / Н. Г. Хорошилова, А. В. Федюкин, Л. А. Барсукова, В. Г. Федюкина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 09–10 октября 2017 года / Под редакцией Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2017. – С. 164-167. – EDN VVXCGD.

8. Трегубова, Т. М. Активизация сравнительных педагогических исследований как приоритет научного прогресса в образовании / Т. М. Трегубова // Научные основы современного прогресса : сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 частях, Казань, 03 июля 2017 года. Том Часть 1. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2017. – С. 179-181. – EDN YYUYVV.

9. Усанова, О. Г. Феномен речевой культуры студентов вуза как ценностный аспект в контексте культуры общества / О. Г. Усанова // Шестнадцатый Славянский научный собор "Урал. Православие. Культура". Кирилло-Мефодиевская традиция в культуре России : материалы всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 16–17 мая 2018 года / Челябинский государственный институт культуры, Администрация Челябинской области, Челябинская митрополия Русской православной церкви; Составитель О.В. Терехова. – Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. – С. 288-291. – EDN XRHOXB.

УДК: 796

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ МАССОВЫХ ОТКРЫТЫХ ОНЛАЙН-КУРСОВ (МООК) КАК КОМПОНЕНТА КОНТЕНТА НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фазлеев Р.Н.
Казань, Россия
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
r-fazleev@mail.ru

Аннотация. В эпоху стремительного развития инновационных технологий и цифровизации общества вопросы включения современных ресурсов в образовательный процесс являются как никогда востребованными. Актуальность данной темы обусловлена необходимостью модернизации системы образования, в том числе системы непрерывного профессионального развития преподавателей физической культуры, так как традиционные формы повышения квалификации не успевают адаптироваться к меняющимся требованиям к педагогам, формы онлайн обучения становятся более востребованными. Предметом исследования выступает педагогический потенциал массовых онлайн-курсов в системе непрерывного профессионального развития учителей физической культуры. Целью работы является выявление возможностей, предлагаемых системой как компонента содержания программы развития педагогов. В качестве методологической основы исследования выступил системный подход, включающий анализ научной литературы, контент-анализ образовательных платформ и анкетирование учителей физической культуры. В результате исследования выявлены значительный потенциал по направлениям: содержательный, дидактический и организационный. Проведены анкетирование и опрос среди педагогов с целью выявления эффективности модели интеграции массовых открытых онлайн-курсов в систему непрерывного профессионального развития, включающая этапы диагностики потребностей, выбора содержания курса и ожиданий от курса, согласно составленным критериям оценки. По результатам, только 34% учителей ранее использовали онлайн-курсы в своей профессиональной деятельности, при этом 89% заинтересованны в данном формате обучения. Область применения результатов включает проектирование систем повышения квалификации учителей физической культуры и разработку индивидуальных образовательных траекторий. Выводы: массовые открытые онлайн-курсы обладают значительным педагогическим потенциалом и могут эффективно дополнять традиционные формы профессионального развития учителей физической культуры.

Ключевые слова. Массовые открытые онлайн-курсы, непрерывное профессиональное развитие, учитель физической культуры, цифровые образовательные ресурсы, педагогический потенциал.

THE PEDAGOGICAL POTENTIAL OF MASSIVE OPEN ONLINE COURSES (MOOCs) AS A COMPONENT OF CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT CONTENT FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

R.N. Fazleev
Kazan, Russia
Volga Region State University of Physical Education, Sport and Tourism

Annotation. In the era of rapid development of innovative technologies and digitalization of society, the inclusion of modern resources in the educational process is more actual than ever. The relevance of this topic is due to the requirement of modernizing the education system, including the system of continuous professional development for physical education teachers. The object of research is the pedagogical potential of massive open online courses in the system of continuing professional development for physical education teachers. The aim of the work is to identify the opportunities offered by the system as a component of the teacher development program content. The methodological basis of the study includes analysis of scientific literature, content analysis of educational platforms, a survey of physical education teachers, and a pedagogical experiment. The study revealed significant potential in the following areas: content, didactics, and organization. The questionnaire and the survey of teachers was conducted to determine the effectiveness of the model for integrating massive open online courses into a continuous professional development system, including the stages of needs assessment, selection of course content, and expectations from the course, according to the developed evaluation criteria. The results revealed that only 34% of teachers had previously used online courses in their professional work, while 89% were interested in this learning format. The scope of application of the results includes the design of professional development systems for physical education teachers and the development of individual educational trajectories. Conclusions: massive open online courses have significant pedagogical potential and can effectively complement traditional forms of professional development for physical education teachers.
Keywords. Massive open online courses, continuous professional development, physical education teacher, digital educational resources, pedagogical potential.

Введение. В настоящее время система образования характеризуется стремительной цифровой трансформацией, затрагивающей все аспекты профессиональной деятельности учителей, в том числе педагогов физической культуры. Современная система подготовки специалистов требует модернизации и все больше наблюдается сдвиг от централизованной модели обучения к горизонтальным взаимодействиям [1, 3]. Актуальные тренды в

области фитнес-технологий и цифровизации спортивной подготовки запрашивают грамотного и своевременного приспособления преподавателей, в данном вопросе обеспечение наиболее эффективного и качественного непрерывного профессионального развития (НПР) является главной задачей [7]. Формирование цифровой культуры педагогов на данный момент выступает основной целью образовательных организаций на государственном уровне. Одним из наиболее популярных и простых для освоения ресурсов, который мог бы выступать в роли важного компонента НПР являются массовые открытые онлайн-курсы (МООК) [4, 6]. Они появились как перспективный формат обучения, способный обеспечить гибкость, доступность и актуальность содержания профессионального развития учителей из любой точки страны при наличии доступа в Интернет. МООК предоставляют бесплатное образование, неограниченное участие и открытый доступ для всех обучающихся, тем самым демократизируя образование [8]. Современное состояние изученности проблемы интеграции массовых открытых онлайн-курсов в систему непрерывного профессионального развития учителей физической культуры характеризуется фрагментарностью и недостаточной систематизацией. Исследования Андреева А.А. [2] раскрывали общие перспективы развития МООК, но не учитывали предметную специфику физической культуры. В работе Смирновой Ж.В. [5] изучено использование открытых электронных курсов в вузовской среде, однако не рассмотрена возможность их адаптации для системы непрерывного профессионального развития учителей физической культуры, поэтому данная тема приобретает свою актуальность в контексте современных изменений.

Цель исследования. Выявление и систематизация педагогического потенциала массовых открытых онлайн-курсов как компонента содержания непрерывного профессионального развития учителей физической культуры.

Условия, материалы и методы. Исследование проводилось среди 38 педагогов физической культуры различного возраста и включало в себя блоки для оценки цифровой компетентности учителей, профессиональных потребностей, готовности к онлайн обучению, отношения и требований к МООК. Был проведен теоретический анализ научной литературы, контент-анализ образовательных платформ, анкетирование учителей и методы математической статистики.

Одной из платформ, которая подходит для выполнения задач НПР является «Универсариум», курсы которой составляются совместно с преподавателями лучших вузов страны. В списке кандидатов на создание и распространение программ НПР педагогов также находится программа «Открытое образование», которая уже имеет в доступе такие курсы по физической культуре. Аналогично на платформе «Stepik» на данный момент размещено несколько курсов по подходящей тематике под авторством отдельных лиц, специалистов в своей сфере, или учебного учреждения, в том числе множество бесплатных. В курсы также входят уроки, видео и тесты, а с программой можно ознакомится на сайте. По результатам прохождения курсов

лица, успешно прошедшие обучение и сдавшие итоговое тестирование, получают соответствующий сертификат.

Контент-анализ показал, что данные ресурсы не обладают достаточным количеством программ, подходящих для учителей физической культуры и не имеют широкого распространения среди образовательных организаций в контексте НПР педагогов, не смотря на свою востребованность. На примере содержимого данных порталов была создана теоретически возможная модель подобных курсов для учителей физической культуры, на основании которой была составлена анкета, главной целью которой было выяснение преимуществ и недостатков данного метода обучения.

Результаты и обсуждение. По результатам анкетирования в разделе оценки цифровой компетентности было установлено, что 58% респондентов (22 человека) обладают базовым уровнем цифровой компетентности, 29% (11 человек) начальным уровнем и 13% (5 человек) продвинутым уровнем. Анализом опыта использования МООК было показано, что 42% учителей (16 человек) не использовали массовые открытые онлайн-курсы ранее, однако выразили готовность к их освоению. Среди использовавших МООК 34% (13 человек) имели эпизодический опыт, 24% (9 человек) применяли курсы регулярно.

В разделе профессиональных потребностей учителей физической культуры респондентам было предложено оценить наиболее актуальные темы для повышения квалификации по пятибалльной шкале. Оценки распределились следующим образом: современные методики физического воспитания - 4.7 балла, цифровые технологии в спорте - 4.5 балла, спортивная нутрициология - 4.2 балла, инклюзивное физическое воспитание - 3.9 балла, спортивная психология - 3.8 балла, интеграция фитнес-технологий в уроки 3.5.

Анализ предпочтений по форматам обучения показал, что 45% учителей выбирают смешанное обучение, что в целом обусловлено спецификой преподаваемой дисциплины, 32% - вебинары, 18% - МООК, 5% - очные курсы. Однако оценка потенциала МООК выявила следующие преимущества: 89% опрошенных учителей считают, что данный вид подготовки может являться наиболее востребованным и предпочтительным компонентом НПР, при соблюдении определенных условий. Опрошенные выделили несколько основных требований к МООК, на основании которых была разработана система критериев оценки курсов, включающая содержательные (научная достоверность, соответствие ФГОС, актуальность материала), дидактические (интерактивность, мультимедийность, наличие практических заданий) и организационные параметры (гибкость графика, технические требования, доступность). Также педагоги отметили, что МООК предоставляют независимость в выборе платформы и темпа обучения, в отличии от обычных курсов повышения квалификации, а также отличаются удобством использования платформ (на примере «Stepik») и отсутствие морального давления благодаря возможности самостоятельного прохождения курса без надзора третьих лиц или образовательной организации.

Среди основных трудностей использования МООК 71% учителей отмечали недостаток времени, 26% технические проблемы, 37% отсутствие поддержки.

Организационный раздел показал, что 53% педагогов готовы уделять обучению 2-4 часа в неделю, 29% - до 2 часов, 18% - 4-6 часов. Наиболее востребованными видами поддержки являлись методическое сопровождение (87%), консультации экспертов (74%), техническая поддержка (58%).

Выявленная готовность учителей к использованию МООК при условии методического сопровождения подтверждает необходимость разработки системного подхода к интеграции онлайн-курсов в программы повышения квалификации. Результаты анкетирования показали, что организационный потенциал МООК высоко оценили педагоги, отметившие гибкость обучения как ключевое преимущество формата.

Выводы. Было установлено, что массовые открытые онлайн-курсы обладают достаточным педагогическим потенциалом для системы непрерывного профессионального развития учителей физической культуры. Выявленный потенциал может быть реализован через три основных взаимосвязанных компонента: содержательный, дидактический и организационный. Базируясь на результатах опроса, можно вывести систему критериев, согласно которой могут быть созданы наиболее эффективные программы повышения квалификации учителей физической культуры. Таким образом, результаты исследования имеют практическую ценность для системы НПР. Они могут быть применены при проектировании курсов дополнительного образования для педагогов, создании индивидуальных образовательных траекторий, разработке критериев отбора цифровых образовательных ресурсов. Перспективными направлениями дальнейших исследований являются система мониторинга эффективности использования МООК, создание адаптивных образовательных траекторий на основе анализа цифрового следа педагогов, а также изучение возможностей интеграции искусственного интеллекта в систему профессионального развития преподавателей физической культуры. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности широкого внедрения массовых открытых онлайн-курсов как эффективного дополнения к традиционным формам повышения квалификации.

Список литературы

1. Акопьян, В. А. Функциональная грамотность как условие создания цифрового пространства / В. А. Акопьян // Казанская наука. – 2023. – № 11. – С. 20-22. – EDN DNWSJQ.

2.Андреев, А. А. Российские открытые образовательные ресурсы и массовые открытые дистанционные курсы // Высшее образование в России. 2014. №6. URL:https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskie-otkrytye-obrazovatelnye-resursy-i-massovye-otkrytye-distantsionnye-kursy (дата обращения: 31.10.2025).

3. Гущина, О. М. Массовые открытые онлайн-курсы в системе подготовки и повышения квалификации педагогических кадров / О. М. Гущина, О. П. Михеева // Образование и наука. 2017. №7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/massovye-otkrytye-onlayn-kursy-v-sisteme-

podgotovki-i-povysheniya-kvalifikatsii-pedagogicheskih-kadrov (дата обращения: 01.11.2025).

4. Лебедева, Т. Н. Формирование цифровой культуры педагога средствами массовых открытых онлайн-курсов / Т. Н. Лебедева, О.Р. Шефер, С. В. Крайнева, Н. А. Белоусова, Е. Н. Эрентраут, Ю. А. Ахкамова // Вестник Мининского университета. 2022. №3 (40). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-tsifrovoy-kultury-pedagoga-sredstvami-massovyh-otkrytyh-onlayn-kursov (дата обращения: 01.11.2025).

5. Смирнова, Ж. В. Открытые электронные ресурсы в образовательной деятельности ВУЗа / Ж. В. Смирнова, М. Л. Груздева, О. Г. Красикова // Вестник Мининского университета. 2017. №4 (21). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otkrytye-elektronnye-kursy-v-obrazovatelnoy-deyatelnosti-vuza (дата обращения: 02.11.2025).

6.Трегубова, Т. М. Диверсификация подготовки компетентных специалистов в рамках программы "Темпус" в условиях международной образовательной интеграции / Т. М. Трегубова // Вестник Владимирского государственного гуманитарного университета. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2011. – № 11(30). – С. 138-143. – EDN PVGRWD.

7.Трегубова, Т. М. Профессиональное развитие педагогов: концептуальные идеи и бенчмаркинг лучших практик / Т. М. Трегубова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 2(107). – С. 200-209. – DOI 10.37972/chgpu.2020.107.2.025. – EDN OPXNRY.

8. Трофимова, Н.Н. Потенциал дистанционного обучения на базе МООК в целях повышения квалификации и переобучения работников предприятий // Вестник Академии права и управления. 2021. №1 (62). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/potentsial-distantsionnogo-obucheniya-na-baze-mook-v-tselyah-povysheniya-kvalifikatsii-i-pereobucheniya-rabotnikov-predpriyatiy (дата обращения: 04.11.2025).

УДК:796

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

Файзрахманов Р.Ш., Забиров А.Н.
г. Казань, Россия
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
fshrustam@gmail.com

Аннотация. Сегодня в мире науки все больше внимания уделяется актуальным исследованиям, посвященным различным формам рекреации среди молодежи. Понятие рекреации становится все более важным и широко обсуждаемым в научном сообществе. Так, в рамках настоящей статьи сделана попытка собрать,

обобщить и систематизировать имеющиеся теоретические и методологические материалы, касающиеся современных средств физической рекреации молодежи.
Ключевые слова: физическая рекреация, современные активные средства, здоровье молодежи, рекреационная физическая культура.

MODERN MEANS OF PHYSICAL RECREATION FOR YOUNG PEOPLE

Fayzrakhmanov R.S., Zabirov A.N.
Kazan, Russia
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Annotation. Today, the scientific world is paying more and more attention to relevant research on various forms of recreation among young people. The concept of recreation is becoming increasingly important and widely discussed in the scientific community. Thus, within the framework of this article, an attempt has been made to collect, summarize and systematize the available theoretical and methodological materials concerning modern means of physical recreation for young people.
Keywords: physical recreation, modern active means, youth health, recreational physical culture.

Актуальность.

Исследователи собрали и проанализировали существующие теоретические и методологические материалы, касающиеся этой темы, в попытке обобщить и систематизировать информацию об эффективных методах физической рекреации. Важно отметить, что здоровье и физическая активность играют ключевую роль в жизни молодежи, поэтому изучение и продвижение современных средств физической рекреации имеет большое значение для создания здорового образа жизни и поддержания активности среди молодежи. Ключевые слова данного исследования: физическая рекреация, здоровье, рекреационная физическая культура, молодежь, sup-board, воркаут, баскетбол 3х3.

Рекреация играет ключевую роль в обеспечении здоровья и благополучия людей. Многообразие форм отдыха и активного проведения свободного времени способствует сохранению и укреплению физического и психологического состояния. Как показывают данные Всемирной организации здравоохранения, около половины состояния здоровья населения зависит от его образа жизни. Поэтому важно осознавать, что активное проведение досуга способствует не только физическому, но и эмоциональному и духовному развитию человека. Одной из главных задач рекреации является восстановление и поддержание здоровья на всех уровнях – физическом, психологическом и профессиональном. Отдых и развлечения играют значительную роль в поддержании психического равновесия, снижении стресса и улучшении общего самочувствия. Важно помнить, что отдых необходим не только для тела, но и для ума.

Цель работы заключается в поиске и анализе современных средств физической рекреации молодежи.

Основными специфическими признаками физкультурно-рекреационной деятельности, которые также составляют главный компонент её содержания, выступают добровольность, доступность и самостоятельность в выборе форм и средств. Молодежь, ориентированная на активный образ жизни, особенно выигрывает от участия в различных видах рекреации. Современные формы отдыха, такие как туризм, велоспорт, альпинизм, плавание, позволяют молодым людям не только развиваться физически, но и расширять свой кругозор, приобретать новые навыки и умения. В современном мире, где нарастающее ограничение подвижности стало привычным, важно понимать, что физическая культура играет ключевую роль в формировании здоровой и гармонично развитой личности. Это не только способствует укреплению физического здоровья, но и благоприятно влияет на психическое состояние человека. Следует учитывать и то обстоятельство, что все виды и формы занятий рекреационной направленности помогают рационально использовать свободное время, повышают работоспособность, помогают бороться с неблагоприятными условиями учебной и трудовой деятельности. Вместе с тем, современные ограничения, вызванные пандемией и другими факторами, создают препятствия для активной физической активности. Ограничение подвижности, противоречащее биологической природе человека, может привести к нарушению функционирования различных систем организма, что в свою очередь снижает работоспособность и ухудшает общее состояние здоровья. Поэтому необходимо искать способы преодоления этих ограничений и находить возможности для физической активности, даже в условиях ограничений. Современное общество сталкивается с рядом проблем, требующих внимательного рассмотрения и поиска эффективных решений. Одной из ключевых сфер, заслуживающей особого внимания, является физкультурно-рекреационная деятельность. Ее специфические признаки, включающие добровольность, доступность и самостоятельность в выборе форм и средств, играют важную роль в формировании здорового образа жизни [2]. Физическая рекреация, как важная составляющая общественной активности, строится на базе двигательной активности и использовании физических упражнений. Эти элементы позволяют не только укрепить физическое здоровье, но и разнообразить досуг, обогатить жизнь эмоционально и интеллектуально. Не менее важно учитывать культурные и ценностные аспекты при организации физкультурно-рекреационных мероприятий. Таким образом, физкультурно-рекреационная деятельность несет в себе не только восстановление физических качеств, но и образовательно-воспитательный потенциал. Её эффективность и значимость подтверждаются научно-методическими исследованиями, а разнообразие рекреационных услуг позволяет подобрать подходящий вариант для каждого человека [3].

Физическая рекреация является важным аспектом заботы о здоровье молодежи. Она не только удовлетворяет их потребности в активном отдыхе, но и способствует лучшему функционированию организма за счет создания

оптимального физического состояния. Разнообразные виды занятий рекреационной направленности играют ключевую роль в организации свободного времени, повышают работоспособность и помогают противостоять стрессовым ситуациям как в учебе, так и в работе. Одной из основных причин для включения физической рекреации в повседневную жизнь молодежи является необходимость поддержания баланса между умственными и физическими нагрузками. Последние исследования показывают, что регулярные занятия спортом или просто физическими упражнениями способствуют улучшению психологического благополучия и общего самочувствия. Помимо улучшения физического здоровья, физическая рекреация также способствует формированию дружеских связей, улучшению коммуникационных навыков и развитию лидерских качеств. Таким образом, она оказывает комплексное положительное влияние на молодежь, не только на физическом, но и на социальном и эмоциональном уровнях. Физическая активность становится все более популярной среди людей в современном мире [1]. Это не только способ поддержания здоровья, но и отличный способ провести время, получить удовольствие и общение. Существует множество разнообразных форм физической культуры, которые доступны для всех желающих. Одной из наиболее распространенных форм занятий является гигиеническая гимнастика, которая помогает укрепить здоровье и поддержать тонус организма. За последние годы в сфере реализации свободного времени с использованием оздоровительных сил природы большую популярность приобретают различные рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на достижение и поддержание оптимального физического состояния, снижения риска развития заболеваний, коррекции телосложения. Поэтому каждый может выбрать для себя подходящий вид физической активности и наслаждаться всеми выгодами, которые она приносит. В современном мире все большее внимание уделяется заботе о здоровье и самосовершенствование. Сегодня многие люди активно занимаются восточными единоборствами, фитнессом, дыхательными практиками и другими формами физической активности. Это свидетельствует о стремлении обрести внутреннюю гармонию и достичь субъективного благополучия. В наше время особенно актуальным становится поиск оптимальных средств для занятий физической активностью, которые сочетают в себе не только оздоровительные аспекты, но и приносят удовольствие [5]. Особенно важно учитывать преимущества тренировок на природе, где можно насладиться красотой окружающей природы и получить заряд энергии от ее живительного воздействия. Сегодня многие ищут способы не только улучшить свое физическое состояние, но и найти равновесие между телом и разумом. Поэтому выбор занятий, которые помогут достичь гармонии внутри себя, становится все более важным и значимым. Однако, помимо традиционных форм отдыха, с каждым годом все большую популярность приобретают инновационные методы проведения свободного времени, основанные на взаимодействии с природой и укреплении здоровья. В последние годы становится все более актуальной тема заботы о своем физическом и психическом благополучии. В этом контексте особенно

востребованы различные виды рекреационно-оздоровительных занятий, направленных на поддержание оптимального физического состояния, снижение риска заболеваний и коррекцию телосложения. Одним из относительно новых и эффективных видов физической активности, способствующих улучшению здоровья, является использование SUP-досок. SUP – это аббревиатура от слов Stand up paddie, что означает "стоящий с веслом". Воздействие солнечных лучей, умеренные физические нагрузки и уникальные впечатления от прогулок на Sup-досках способствуют восстановлению работоспособности и нормализации центральной нервной системы. Экспериментальные исследования показали, что занятия SUP-серфингом не только улучшают физическую форму, но и способствуют психологическому равновесию. Вода и весло становятся инструментами для достижения гармонии между телом и разумом, что делает этот вид активности всё более привлекательным для людей, стремящихся к комплексному улучшению своего благополучия.

Молодой вид молодежной физической рекреации от английского «street» (улица), «work» (работать), «out» (снаружи). Данный вид активности предполагает тренировки на свежем воздухе. В основном, это брусья, перекладина, гимнастическая стенка, и даже объекты городской архитектуры. Приверженцы данного вида досугового спорта занимаются с весом собственного тела, в отличие от тех, кто занимается в фитнес клубах с отягощениями. Street Workout, позиционируется сегодня, как один из способов популяризации среди молодежи ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей. Более того, Street Workout активно позиционируется как способ пропаганды здорового образа жизни среди молодежи и призывает к бережному отношению не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих людей. Все это делает этот вид тренировок не только эффективным средством поддержания физической формы, но и образом жизни, способствующим популяризации здорового образа жизни среди молодежи. В мире спортивной науки и практики, одним из наиболее эффективных методов тренировок считается высокоинтенсивный интервальный тренинг (High-Intensity Interval Training, HIIT). Этот подход, объединяющий интенсивные физические упражнения с короткими периодами активного отдыха, давно зарекомендовал себя как эффективный способ улучшения физической формы. Подход HIIT включает в себя разнообразные упражнения, от силовых до аэробных, что делает его универсальным и доступным для различных целей тренировок. Интерес к исследованиям и влиянию HIIT на организм человека остается высоким не только в научном сообществе, но и среди практикующих спортсменов. Результаты исследований в области HIIT были представлены во многих странах мира, от Японии до России, что подчеркивает актуальность и значимость этого метода для здоровья и физической активности. Особенно стоит выделить, что HIIT, несмотря на свою популярность в последние годы, не является новым изобретением в спортивной практике. Этот подход к тренировкам имеет давнюю историю и обоснованную эффективность, что подтверждается как научными исследованиями, так и практикой спортсменов всех уровней. В современном

мире интерес к тренировкам по методике интервального тренинга вырос до невиданных масштабов. Авторы пришли к выводу, что интервальные тренировки крайне эффективны не только в профессиональной спортивной среде, где уже достаточно давно зарекомендовали себя как эффективное средство, но в том числе и в качестве средства физической рекреации. Наиболее очевидным преимуществом HIIT тренировок является то, что интервальный тренинг высокой интенсивности занимает ощутимо меньше времени, но при этом, оказывается более действенным (по сравнению с другими спортивными направлениями, например, кардио). Время тренировок составляет, как правило, всего 15 минут 3 раза в неделю. В современном мире это удобный вариант при отсутствии свободного времени у молодежи на поддержание хорошей физической формы. Спортивные игры - это не только увлекательный способ проведения времени, но и эффективное средство для поддержания физической формы. В современном мире, когда у молодежи часто отсутствует свободное время, тренировки в течение 15 минут всего 3 раза в неделю становятся отличным вариантом для занятий спортом [4]. Погружаясь в игровой процесс, человек получает не только физическую нагрузку, но и эмоциональную разрядку. Это помогает восстановить как физические, так и эмоциональные силы. Спортивные игры, как явление, находятся в центре внимания, когда речь заходит о физическом воспитании студенческой молодежи. Они представляют собой не только средство достижения поставленной цели, но и способ эффективного отдыха на высокоэмоциональном уровне. Однако, важно понимать, что спортивная игра – это не просто механическое выполнение действий, а сложная сознательная деятельность, содержащая в себе целый спектр эмоций и качеств. Высокая эмоциональность участников игры играет ключевую роль в ее успешном проведении. От радости от физического напряжения до чувства взаимопонимания и взаимодействия в команде - все это составляет мозаику эмоционального опыта, получаемого в ходе спортивных состязаний. Спортивная игра обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих. Эмоции в игре имеют сложный характер. Это и удовольствие от мышечной работы в игре от чувства бодрости и энергии, от возможности дружеского общения в коллективной игре, и от достижения поставленной в игре цели. От интенсивного испытания эмоций на поле до эйфории от победы и разочарования от поражения - все это делает игровой процесс насыщенным и захватывающим. Важно помнить, что спортивная игра не только развлечение, но и целый мир эмоциональных переживаний и социальных взаимодействий, способствующий развитию личности и формированию дружеских связей. Баскетбол 3х3 (streetball) - это не просто игра, это целый комплекс физических упражнений, позволяющий развивать как мышцы рук и туловища, так и ног. Кроме того, участие в этой игре требует от игроков не только физической выносливости, но и стратегического мышления. Именно благодаря чередованию интенсивных игровых действий с более спокойными упражнениями, баскетбол 3х3 позволяет поддерживать высокий темп игры на протяжении всего матча. В процессе игры возникают ситуации, требующие

мгновенных решений и быстрых реакций, что развивает не только физическую, но и умственную гибкость игроков.

Вывод. Физическая активность играет ключевую роль в жизни каждого человека. Важно понимать, что в моменты физической нагрузки мышцы игрока работают на грани своих возможностей, активируя все двигательные единицы. Это вызывает резкий подъем интенсивности и уровня эмоций у спортсменов. Результаты проведенного анализа научных данных показывают, что подвижные игры с элементами соревнования имеют уникальное свойство эффективно удовлетворять потребности организма в движении. Благодаря этому физическая культура становится не только средством рекреации, но и важным элементом восстановления и оздоровления для молодежи. Физическая рекреация - это не только способ удовлетворить эмоциональные потребности, но и способствует улучшению общего состояния организма. В современном мире существует множество эффективных средств для активного отдыха и поддержания здоровья. Среди них: водные прогулки на Sup-board, street workout, hiit тренировки, кроссфит, баскетбол 3х3. Эти виды деятельности сочетают в себе разнообразные аспекты веселья, улучшения физической формы и оздоровления организма. Вода, спорт, движение - все это важно для поддержания здоровья и хорошего настроения. Важно отметить, что занятия рекреационной направленности не только дают возможность эффективно использовать свободное время, но и способствуют улучшению общей работоспособности. Благодаря разнообразию форм проведения таких занятий, можно адаптировать их под конкретные потребности и интересы каждого человека. Это помогает не только справляться с неблагоприятными условиями учебы или работы, но и повышает общее физическое и эмоциональное благополучие. Помимо этого, участие в рекреационных занятиях способствует формированию здорового образа жизни и развитию социальных навыков. Поэтому, можно утверждать с уверенностью, что физическая рекреация создает основу для здорового образа жизни. Важно не только заботиться о физическом состоянии, но и о душевном равновесии, которое также является ключом к общему благополучию.

Список литературы

1. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). URL: http://www.who.int/topics/ru (дата обращения: 05.04.2024).

2. Гудков Ю.Э., Мазитова Н.В., Красников Ю.А., Исламов Р.М., Акимова Л.П. Физическая рекреация средствами Sup-board // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №10 (176). – С. 113-118.

3. Карева Г.В., Забелина Л.И. Рекреация и здоровый образ жизни // Евразийский Союз Ученых. 2020. №1-5 (70). – С. 74-80.

4. Мигунова М.Н., Сикорская Г.М. Физическая рекреация как предпосылка к здоровому образу жизни студентов // Воронежский научнотехнический вестник: 2015. № 1(11). – С. 2-4.

5. Подоляка А.Е., Подоляка О.Б. Физическая рекреация как форма интеграции физического воспитания и профессионально-прикладной подготовки студентов // Вестник Череповецкого государственного университета. 2019. №4 (91). – С. 66-70.

6. Свих, Э. Э. мотивы к занятиям фиджитал-спортом / Э. Э. Свих // 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. В 3-х томах, Казань, 05 апреля 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 422-423. – EDN IWWNYX.

УДК: 796.412.2

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Федорова Т. А.
Научный руководитель – к. п. н., профессор Шарманова С. Б.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
fedorovata2004@gmail.com

Аннотация. Ключевые направления развития художественной гимнастики на региональном уровне включают: создание доступной инфраструктуры; функционирование спортивных школ; кадровое обеспечение, включая подготовку и повышение квалификации тренерского и судейского корпуса; проведение региональных чемпионатов, спартакиад, фестивалей, привлечение внимания медиа; деятельность региональных спортивных Федераций по реализации перечня соответствующих мероприятий, синхронизированных с программой развития вида спорта в Российской Федерации. В статье представлены результаты анализа состояния развития вида спорта «художественная гимнастика» в Челябинской области.
Ключевые слова: Челябинская область, художественная гимнастика, состояние развития вида спорта, статистические показатели

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF THE SPORT «RHYTHMIC GYMNASTICS» IN THE CHELYABINSK REGION

Fedorova T. A.
Scientific supervisor – Candidate of Pedagogy, Professor Sharmanova S. B.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Annotation. Key areas for the development of rhythmic gymnastics at the regional level include: the creation of accessible infrastructure; the operation of sports schools; staffing, including the training and advanced training of coaches and referees; holding regional championships, Spartakiads, festivals, attracting media attention; the

activities of regional sports federations to implement a list of relevant events, synchronized with the program for the development of the sport in the Russian Federation.
The article presents the results of an analysis of the state of development of the sport of rhythmic gymnastics in the Chelyabinsk region.
Keywords: Chelyabinsk region, Rhythmic gymnastics, the state of development of the sport, statistical indicators

Введение. Для современной художественной гимнастики характерны следующие тенденции: усложнение технических элементов в сочетании с высокими требованиями к артистизму и мастерству; динамичность выполнения соревновательных программ; увеличение интенсивности и объема тренировочных и соревновательных нагрузок; значительные изменения правил и технических требований во всех дисциплинах; интеграция с другими видами искусства, использование театральных образов при постановке композиций для соревнований [3].

Ключевые направления развития художественной гимнастики на региональном уровне включают: создание доступной инфраструктуры; функционирование спортивных школ; кадровое обеспечение, включая подготовку и повышение квалификации тренерского и судейского корпуса; проведение региональных чемпионатов, спартакиад, фестивалей, привлечение внимания медиа; деятельность региональных спортивных Федераций по реализации перечня соответствующих мероприятий, синхронизированных с программой развития вида спорта в Российской Федерации [2].

Цель исследования – проанализировать состояние развития вида спорта «художественная гимнастика» в Челябинской области.

Условия, материалы и методы. Выполнен анализ специальной литературы и отчетов статистической формы № 1-ФК.

Результаты и обсуждение. В Челябинской области художественная гимнастика не является базовым видом спорта, поддерживаемым на региональном уровне. В соответствии с Всероссийским реестром объектов спорта в настоящее время лишь 21 объект спорта в 16 субъектах Российской Федерации предназначен для специализированных занятий художественной гимнастикой, и, к сожалению, Челябинская область не входит в число этих субъектов, что является сдерживающим фактором развития художественной гимнастики в нашем регионе. В 2026 году в городе Челябинске запланировано возведение современного каркасно-модульного объекта ангарного типа – центра художественной гимнастики. В нем будут располагаться залы для хореографии, соревнований и разминки, конференц-зал, раздевалки, душевые, тренерские, кабинет врача и другие помещения административно-бытового назначения.

В регионе функционирует Челябинская областная общественная физкультурно-спортивная организация «Федерация художественной гимнастики» (дата окончания государственной аккредитации – 16.12.2025).

Результаты анализа развития художественной гимнастики в Челябинской области, отражающие вовлеченность в занятия этим видом спортом населения региона и достигнутые результаты, приведены в таблице 1. Как видно из таблицы 1, за пять лет – с 2020 по 2024 годы численность занимающихся художественной гимнастикой в регионе возросла на 24,6 % [6]. В то же время, в 2024 году относительно 2023 года наблюдалось снижение численности занимающихся на 5,5%.

Таблица 1 – Динамика численности лиц, занимающихся художественной гимнастикой в Челябинской области, их квалификации за период 2020 – 2024 гг. [6]

Год	Численность занимающихся и их квалификация								
	Всего	Женщин	Спортивные разряды			Спортивные звания			
			Всего	I разряд	КМС	Всего	МС	МСМК	ЗМС
2020	5029	4736	791	115	119	5	5	0	0
2021	5884	5495	303	209	94	16	16	0	0
2022	6131	5929	290	142	148	32	32	0	0
2023	6634	6169	803	250	190	40	40	0	0
2024	6266	6080	1050	229	208	40	35	5	0

Хотя в России в целом наблюдался рост количества лиц, занимающихся художественной гимнастикой с 260234 человек в 2023 году до 272895 человек в 2024 году [5]. От общего числа занимающихся в 2024 году в Челябинской области на долю мужчин приходилось лишь 4,1% [6] (в России – 5,2 % [5]); с позиции гендерных предпочтений художественная гимнастика – ярко выраженный «женский» вид спорта.

Важный показатель развития любого вида спорта – численность спортсменов, имеющих спортивные разряды и звания. В 2024 году на Южном Урале занимались художественной гимнастикой 6266 человек, а спортивные разряды имели 1050 спортсменов [6], что составляет 16,8% от общей численности занимающихся, что значительно ниже рекомендуемых значений [1]. Доля спортсменов, имеющих спортивные звания МС и МСМК к числу спортсменов I разряда и КМС, составляет 9,2% (таблица 1), что так же ниже рекомендуемых значений [1].

Статистические показатели кадрового обеспечения художественной гимнастики в регионе приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика численности спортивных судей, штатных тренеров по художественной гимнастике в Челябинской области за период 2020 – 2024 гг. [6]

Год	Спортивные судьи			Штатные тренеры		
	Всего	I категории	Высшей категории	Всего	Специальное образование	
					Высшее	Среднее
2020	18	10	5	47	41	4
2021	28	11	7	65	49	9
2022	28	10	10	60	49	6
2023	32	10	11	72	66	6
2024	29	9	8	64	58	5

Как видно из таблицы, максимальное количество спортивных судей, в том числе I категории и высшей категории, а так же штатных тренеров по художественной гимнастике, наблюдалось в 2023 году, в 2024 году оно несколько снизилось за счет оттока в другие регионы России.

Из 89 субъектов Российской Федерации по суммарному показателю численности лиц, имеющих спортивные звания, звания заслуженный тренер России и судья высшей категории по художественной гимнастике Челябинская область занимает 18 место, то есть входит в число лучших 20 регионов (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели численности лиц, имеющих спортивные звания, звания заслуженный тренер России и судья высшей категории по художественной гимнастике субъектов Российской Федерации * [4]

Регион	МС	МСМК	ЗМС	ЗТР	СВК	Сумма
1 Город Москва	1047	98	21	19	113	1298
2 Город Санкт-Петербург	443	34	2	4	48	531
3 Свердловская область	363	2	0	3	37	405
4 Московская область	296	20	7	7	46	376
5 Краснодарский край	320	5	1	1	36	363
6 Нижегородская область	275	29	2	3	30	339
7 Республика Татарстан	293	7	0	0	36	336
8 Новосибирская область	246	2	0	0	33	281
9 Ростовская область	218	10	1	3	18	251
10 Рязанская область	212	5	1	4	15	237
11 Волгоградская область	206	2	0	0	25	233
12 Красноярский край	199	0	0	0	20	219
13 Омская область	167	19	5	5	22	218
14 Самарская область	157	0	0	2	35	194
15 Ставропольский край	166	0	0	0	26	192
16 Пензенская область	164	8	0	1	10	183
17 Ивановская область	146	5	0	1	13	165
18 Челябинская область	145	4	0	0	13	162
19 Приморский край	142	0	0	0	11	153
20 Белгородская область	135	2	0	0	16	153
Примечание: * – данные с 25.11.2008 по настоящее время						

В Челябинской области регулярно проходят соревнования по художественной гимнастике, например, ежегодные Всероссийские соревнования на призы Губернатора Челябинской области «Уральские самоцветы», Спартакиада учащихся Челябинской области «Олимпийские надежды Южного Урала», областные турниры памяти Р. И. Шуваловой в Магнитогорске, «Наследие» памяти Г. Д. Горшковой в Челябинске, Открытый Кубок Челябинской области по групповым упражнениям «Рождественские встречи», турниры «Осенние звездочки», «Юное поколение», Открытый традиционный турнир на Кубок Администрации Озерского городского округа и др. Регулярно организуются мастер-классы. Например, в рамках уникальной программы «Миссия Чемпиона» в июне 2025 года мастер-класс провела двукратная чемпионка Юношеских Олимпийских игр, двукратная чемпионка Европы среди юниоров в команде и в упражнении с булавами Дарья

Трубникова; в августе 2025 года – Заслуженный мастер спорта России, трёхкратная чемпионка мира среди юниоров Лала Крамаренко.

Вывод. На основе выполненного анализа можно сделать вывод о хороших перспективах развития вида спорта «художественная гимнастика» в Челябинской области, что подтверждается:

– планируемыми мерами по улучшению инфраструктуры для занятий – возведением современного каркасно-модульного объекта ангарного типа – центра художественной гимнастики в 2026 году;

– популярностью вида спорта в регионе, ростом количества занимающихся за последние пять лет;

– имеющимся кадровым потенциалом и результатами работы тренеров-преподавателей: из 89 субъектов Российской Федерации по суммарному показателю численности лиц, имеющих спортивные звания, звания заслуженный тренер России и судья высшей категории по художественной гимнастике Челябинская область занимает 18 место, то есть входит в число лучших 20 регионов страны;

– системой ежегодно организуемых в Челябинской области массовых спортивных мероприятий, способствующих популяризации художественной гимнастики среди населения.

Список литературы

1. Кудинова, В. А. Соотношение различного контингента спортсменов-разрядников как направление повышения качества подготовки спортивного резерва в регионе // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 8-4. – С. 966–969.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 мая 2021 г. № 330 «Об утверждении методических рекомендаций по формированию региональных программ развития видов спорта, синхронизированных с целями и задачами программ развития видов спорта общероссийских спортивных федераций» гимнастика [Электронный ресурс] // Гарант: справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации. – URL : https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400769437/ (дата обращения: 02.11.2025).

3. Программа развития вида спорта «Художественная гимнастика» в Российской Федерации на 2025–2028 годы [Электронный ресурс] // Федерация гимнастики России. – URL : https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2025/11/programma-razvitiya-vida-sporta-22hudozhestvennaya-gimnastika22-v-rf-na-2025-2028-gody.pdf (дата обращения: 17.11.2025).

4. Художественная гимнастика [Электронный ресурс] // Статистика и аналитика развития спорта в России. – URL : https://msrfinfo.ru/sports/126 (дата обращения: 02.11.2025).

5. Статистическая информация [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. – URL : https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/ (дата обращения: 02.11.2025).

6. Статистическая информация [Электронный ресурс] // Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области. – URL : https:// minsport.gov74.ru/minsport/activity/statistic.htm (дата обращения: 02.11.2025).

УДК: 796.3

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МАССОВОСТИ СПОРТИВНЫХ ИГР В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Шайнурова А. В., Каримов А. В.
Научный руководитель – к. п. н., профессор Шарманова С. Б.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
0350.nastiy@gmail.com

Аннотация. Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта. Спортивные игры имеют ряд особенностей, важнейшие из которых: большое разнообразие движений, выполняемых в различных сочетаниях и условиях; высокая эмоциональность, активизирующая функции центральной нервной системы и вегетативных систем; ситуативный характер действий, выполняемых в сложных игровых условиях без заранее определенной последовательности в действиях. Благодаря перечисленным особенностям спортивные игры оказывают разностороннее воздействие на организм и традиционно популярны среди всех категорий населения. Выявлены наиболее массовые спортивные игры в Челябинской области.
Ключевые слова: спортивные игры, входящие в программу современных Олимпийских игр, Челябинская область, количество занимающихся

A COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PARTIALITY OF SPORTS GAMES IN THE CHELYABINSK REGION

Shainurova A. V., Karimov A.V.
Scientific supervisor – Candidate of Pedagogy, Professor Sharmanova S. B.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Annotation. Sports games evolved from the playful activity inherent in humans. Games related to sports, based on competition, have emerged as a distinct group– sports games, or game sports. Sports games have a number of characteristics, the most important of which include: a wide variety of movements performed in various combinations and conditions; high emotional intensity, activating the central nervous system and autonomic nervous system; and the situational nature of actions performed in complex game conditions without a predetermined sequence. Thanks to

these characteristics, sports games have a multifaceted effect on the body and are traditionally popular among all segments of the population. The most popular Olympic sports games in the Chelyabinsk region have been identified.
Keywords: sports games included in the program of the modern Olympic Games, Chelyabinsk region, number of participants

Введение. «Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта» [1].

Важнейшие особенности спортивных игр [2]:

– большое разнообразие движений, выполняемых в различных сочетаниях и условиях;

– высокая эмоциональность, активизирующая функции центральной нервной системы и вегетативных систем;

– ситуативный характер действий, выполняемых в сложных игровых условиях без заранее определенной последовательности в действиях.

Благодаря перечисленным особенностям спортивные игры оказывают разностороннее воздействие на организм и традиционно популярны среди всех категорий населения.

Цель исследования заключалась в выявлении наиболее массовых из числа входящих в программу современных Олимпийских игр спортивных игр в Челябинской области.

Результаты исследования. Спортивные игры, входящие в программу современных Олимпийских игр, и численность занимающихся ими в 2024 году по сведениям статистической формы № 1-ФК [3; 4] приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Спортивные игры, входящие в программу современных Олимпийских игр

Спортивные игры	Год включения в программу Олимпийских игр	Численность занимающихся	
		в России (2024)	В Челябинской области (2024)
1 Бадминтон	1992	319 147	4 728
2 Баскетбол	1936	1 878 502	40 936
3 Водное поло	1900	26 241	288
4 Волейбол	1964	2 538 412	45 262
5 Гандбол	1936; 1972	122 695	1 634
6 Настольный теннис	1988	872 789	13 468
7 Теннис	1896; 1988	189 438	2 651
8 Футбол	1900	3 450 814	58 430
9 Хоккей на траве	1908	14 853	128
10 Кёрлинг	1998	55 564	138
11 Хоккей	1908	702 370	49 951

Как видно из таблицы, среди спортивных игр, входящих в программу современных Олимпийских игр и в России, и на Южном Урале первое место по

массовости занимает футбол, далее следуют волейбол и баскетбол, а наименьшей популярностью пользуется хоккей на траве (рисунки 1–2).

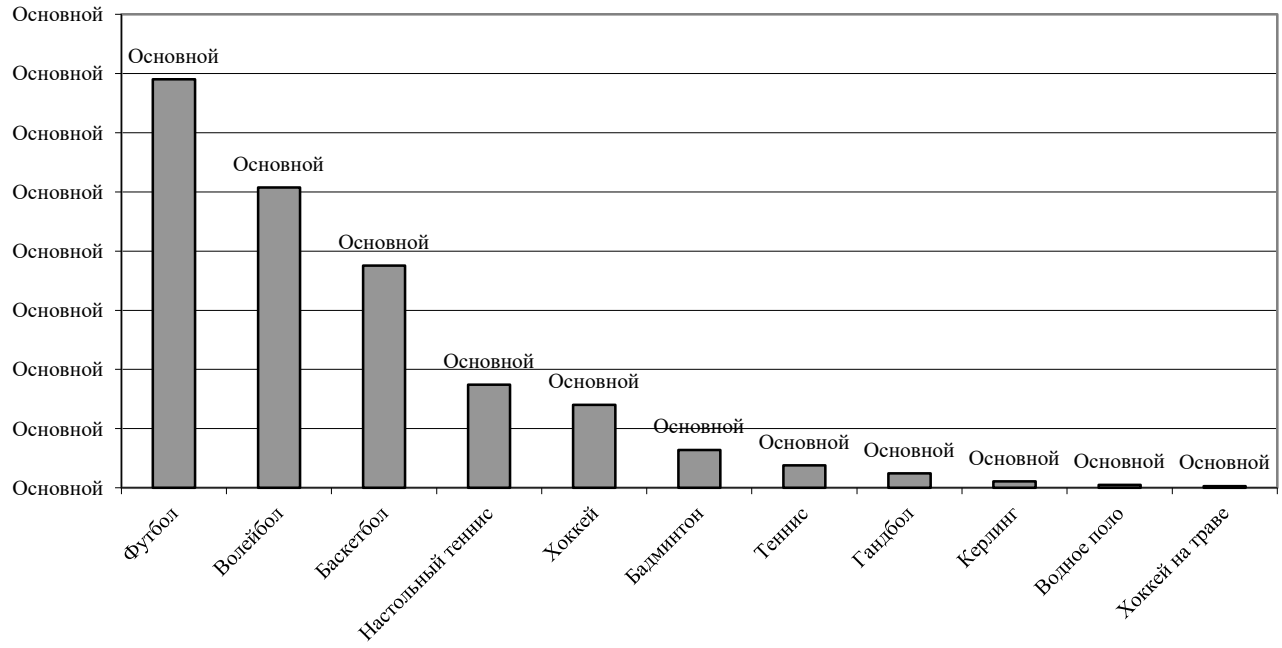


Рисунок 1 – Массовость спортивных игр в России в 2024 г. [3]

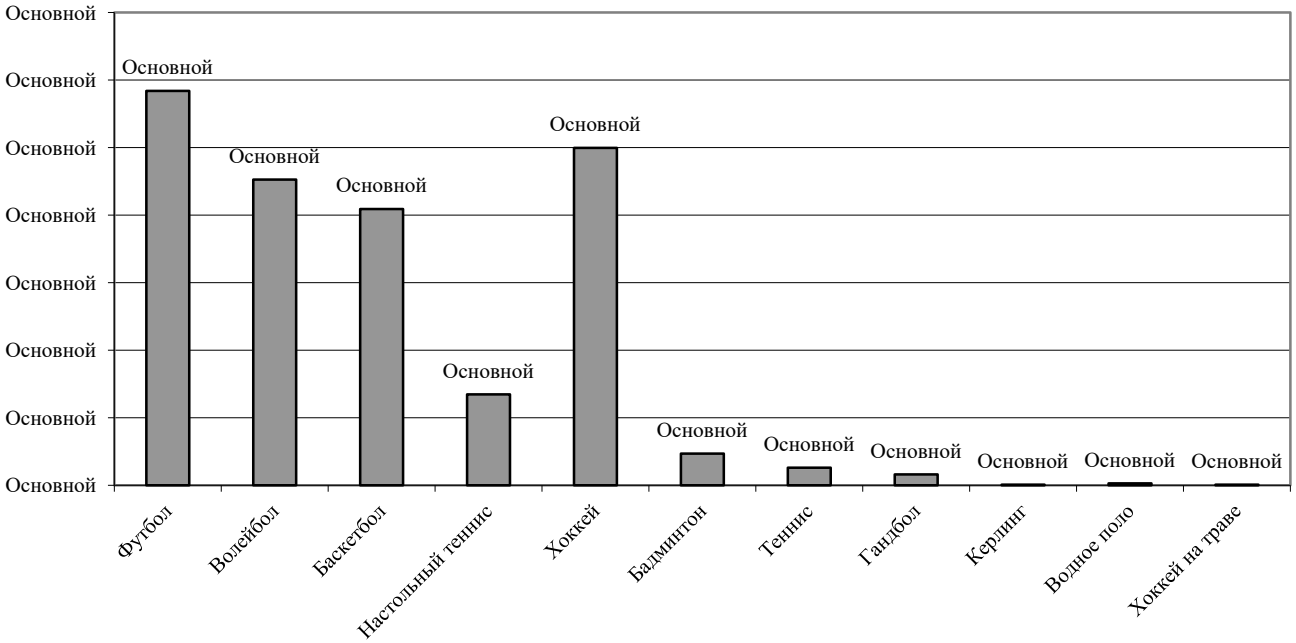


Рисунок 2 – Массовость спортивных игр на Южном Урале в 2024 г. [4]

В Челябинской области, как и в России в целом, футбол занимает первое место по массовости среди других спортивных игр, входящих в программу современных Олимпийских игр. Футбол – один из самых популярных и массовых видов спорта во всем мире. Ключевые причины массовости футбола среди других спортивных игр – его доступность и простота, физическая польза, зрелищность и глобальное освещение в СМИ. Для игры не требуется дорогостоящее оборудование или специальные условия: достаточно мяча (а

иногда и его заменителя, например, банки), ворот (которые так же могут быть сделаны из подручных средств, например, камней или рюкзаков) и любого открытого пространства. Правила футбола относительно легко понять, что так же способствует его распространению.

Однако если в России второе место по массовости принадлежит волейболу, то в Челябинской области второе место занимает хоккей, тогда как в России этот вид спорта уступает волейболу, баскетболу и настольному теннису, занимая лишь пятое место.

Популярность хоккея на Южном Урале объясняется следующими причинами:

1. Хоккей глубоко укоренился в культуре региона благодаря клубу «Трактор», появившемуся в 1947 году, что создало преемственность поколений. Сегодня только в столице региона – Челябинске – базируется множество профессиональных хоккейных клубов, среди которых – «Трактор» в КХЛ, «Челмет» в ВХЛ, «Белые Медведи» в МХЛ-А, «Мечел» в МХЛ-Б, «Белые Медведицы» в Чемпионате России среди женских команд. Участие клуба «Трактор» в КХЛ поддерживает высокий интерес к хоккею.

2. Воспитанники хоккейной школы Южного Урала – выдающиеся спортсмены, легенды советского и российского хоккея (таблица 1).

3. В Челябинской области функционируют хоккейные школы, основные из которых – «Хоккейная школа Трактор», «Хоккейная школа Челмет», «Хоккейная школа Сергея Макарова», «Хоккейная школа Сигнал» и др. Развитие хоккейной инфраструктуры и наличие сильных школ подготовки молодежи привлекают занимающихся. Большое внимание уделяется развитию детского спорта. Академия «Трактор» стала локомотивом в развитии хоккея в Челябинске для привлечения сильнейших игроков.

4. Наличие развитой инфраструктуры – современных ледовых арен и хоккейных школ – позволяет растить новое поколение игроков и проводить крупные турниры, поддерживая интерес к хоккею.

5. Ежегодно в Челябинске проводится более 800 официальных матчей среди детско-юношеских, любительских и ветеранских команд. Продвижение хоккея осуществляется через рекламу и бренды, например, крутой хоккейный талисман команды «Трактор» – белый медведь – мощный инструмент продвижения в спорте, создающий эмоциональную связь, олицетворяющий дух команды, вызывает симпатию, радость и чувство принадлежности, делая спорт ближе, особенно для детей и их семей. И сам вид спорта «хоккей» стал одним из «брендов» Челябинской области.

6. «Яндекс» признал Челябинскую область самым хоккейным регионом России. На Южном Урале хоккеем в интернете интересуется больше, чем где-либо. Челябинская область стала первой в России по количеству запросов по теме «хоккей» [5].

Таблица 1 – Выдающиеся воспитанники хоккея Челябинской области

ФИО	Спортивные достижения
Быков Вячеслав Аркадьевич	Двукратный олимпийский чемпион (1988; 1992); пятикратный чемпион мира (1983; 1986; 1989; 1990; 1993), Заслуженный тренер России
Войнов Вячеслав Леонидович	Олимпийский чемпион (2018) и серебряный призер Олимпийских игр (2022), обладатель Кубка Стэнли (2012; 2014), обладатель кубка Гагарина (2017)
Гончар Сергей Викторович	Двукратный призер Олимпийских игр (1998; 2002), обладатель Кубка Стэнли (2009)
Зарипов Данис Зиннурович	Трехкратный чемпион мира (2008; 2009; 2014), единственный пятикратный обладатель Кубка Гагарина (2009; 2010; 2014; 2016; 2018)
Кузнецов Евгений Евгеньевич	Чемпион мира среди молодежных команд (2011), двукратный чемпион мира (2012; 2014), обладатель Кубка Стэнли (2018), звезда НХЛ
Малкин Евгений Владимирович	Чемпион мира среди юниоров (2004), двукратный чемпион мира (2012; 2014), участник трех олимпийских игр (2006; 2010; 2014), обладатель Кубка Стэнли (2009; 2016; 2017), звезда НХЛ
Макаров Сергей Михайлович	Двукратный олимпийский чемпион (1984; 1988), восьмикратный чемпион мира (1988; 1979; 1981; 1982; 1983; 1986; 1989; 1990), легенда «Красной машины», рекордсмен по голам в официальных матчах; звезда НХЛ; введен в зал славы Международной федерации хоккея (2001); один из шести членов ИИХФ (IIHF Centennial All-Star Team) – символической сборной наиболее успешных хоккеистов за всю историю международных хоккейных соревнований
Стариков Сергей Викторович	Двукратный олимпийский чемпион (1984; 1988), трехкратный чемпиона мира (1979; 1983; 1986)

Вывод. На основе выполненного анализа можно сделать вывод о том, что по массовости занимающихся спортивными играми в Челябинской области и в России имеется сходство и различие. В пятерку самых массовых игр вошли футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и хоккей. Но если по России в целом хоккей замыкает этот список, то на Южном Урале он занимает второе место по популярности, уступая лишь футболу.

Список литературы

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

2. Спортивные и подвижные игры: учебник / В. Ю. Егоров, Г. П. Рыбаков, А. М. Фокин [и др.]. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2019. – 233 с.

3. Статистическая информация [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. – URL : https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/ (дата обращения: 02.11.2025).

4. Статистическая информация [Электронный ресурс] // Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области. – URL : https://minsport.gov74.ru/minsport/activity/statistic.htm (дата обращения: 02.11.2025).

5. «Яндекс» признал Челябинскую область самым хоккейным регионом России [Электронный ресурс] // Информагентство первое областное. – URL : https://www.1obl.ru/news/sport/yandeks-priznal-chelyabinskuyu-oblast-samym-khokkeynym-regionom-rossii/ (дата обращения: 02.11.2025).

УДК 796.41

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ГИМНАСТОВ 9-10 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Шакамалов Г.М.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
gena1861@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются организационно-методические аспекты управления тренировочным процессом юных гимнастов 9-10 лет. На основе анализа научно-методической литературы и практических наблюдений установлено, что в современных программах подготовки юных гимнастов недостаточно внимания уделяется развитию общей физической подготовленности, в частности скорости, выносливости и координации движений. Обоснована необходимость интеграционного подхода к управлению тренировочным процессом, включающего рациональное сочетание специализированных гимнастических упражнений и средств общей физической подготовки. Показано, что систематическое применение легкоатлетических упражнений (беговых, прыжковых) способствует развитию основных двигательных способностей, повышению мотивации к занятиям и профилактике переутомления. Определены ключевые методические принципы эффективного управления тренировочным процессом: индивидуализация нагрузок, педагогический контроль, планомерность и вариативность. Результаты исследования подтверждают, что использование средств лёгкой атлетики в тренировке гимнастов 9-10 лет обеспечивает гармоничное физическое развитие, укрепляет функциональные возможности организма и создаёт предпосылки для дальнейших спортивных достижений.
Ключевые слова: спортивная гимнастика, тренировочный процесс, юные спортсмены, лёгкая атлетика, физическая подготовка, управление, методика, педагогический контроль.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF MANAGING THE TRAINING PROCESS OF 9–10-YEAR-OLD GYMNASTS THROUGH THE USE OF TRACK AND FIELD EXERCISES

Shakamalov G. M.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture
gena1861@yandex.ru

Abstract. The article examines the organizational and methodological aspects of managing the training process of 9-10-year-old gymnasts. Based on the analysis of scientific and methodological literature and practical observations, it has been established that modern training programs for young gymnasts pay insufficient attention to the development of general physical fitness, particularly speed, endurance, and coordination of movements. The necessity of an integrated approach to managing the training process, which combines specialized gymnastic exercises with general physical training methods, is substantiated. It is shown that the systematic use of track and field exercises (running and jumping) contributes to the development of basic motor abilities, increases motivation for training, and prevents overfatigue. The key methodological principles of effective management of the training process are identified: individualization of loads, pedagogical control, consistency, and variability. The results of the study confirm that the inclusion of track and field exercises in the training of gymnasts aged 9-10 ensures harmonious physical development, strengthens the functional capabilities of the body, and creates prerequisites for further athletic achievements.
Keywords: artistic gymnastics, training process, young athletes, track and field, physical fitness, management, methodology, pedagogical control.

Введение. Современное развитие спортивной гимнастики характеризуется высоким уровнем соревновательных требований, ростом объёмов и интенсивности тренировочной деятельности, а также необходимостью комплексного подхода к подготовке юных спортсменов. В условиях усиления конкуренции особое значение приобретают организационно-методические аспекты управления тренировочным процессом гимнастов, особенно в возрасте 9-10 лет, когда закладываются основы физического, технического и психологического развития спортсмена.

В младшем школьном возрасте происходит активное формирование двигательных качеств и становление базовых навыков, определяющих успешность дальнейшей спортивной подготовки. Этот возрастной период является чувствительным для развития гибкости, силы, быстроты, ловкости и координации движений, а также для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом. Поэтому вопросы рациональной организации занятий, подбора средств и методов обучения, контроля и коррекции нагрузок имеют ключевое значение для обеспечения гармоничного развития гимнастов и предотвращения переутомления и травматизма.

Как отмечают А. Н. Сысоев и Я. В. Платонова [4], базовая подготовка гимнастов требует последовательного усложнения технических элементов при постоянном контроле за функциональным состоянием спортсмена. Эффективность этого процесса напрямую связана с методической

грамотностью тренера и продуманной системой планирования тренировочного цикла.

Ряд исследований (А. С. Назаренко, Ф. А. Мавлиев [2]; Х. Х. Умаров [5]) подчёркивают необходимость учёта индивидуальных и возрастных особенностей гимнастов при построении тренировочных программ. В возрасте 9-10 лет наблюдается активное формирование опорно-двигательного аппарата, высокая чувствительность нервной системы и нестабильность координации движений. В этих условиях важно сочетать специальные гимнастические упражнения с элементами общей физической подготовки, в том числе упражнениями из лёгкой атлетики – беговыми, прыжковыми и координационными. Они способствуют развитию быстроты, силы, выносливости и координации, обеспечивая разностороннюю физическую базу и предупреждая раннюю специализацию.

Применение упражнений лёгкой атлетики в тренировке гимнастов 9-10 лет имеет значительный педагогический эффект: оно помогает совершенствовать общую двигательную культуру, формировать правильные двигательные стереотипы и укреплять сердечно-сосудистую систему. Включение таких средств в тренировочный процесс повышает вариативность занятий, развивает интерес и мотивацию детей к физической активности, способствует гармоничному физическому развитию и профилактике травм.

Как отмечает Д. А. Павлов [3], рациональное управление тренировочной деятельностью юных спортсменов должно включать элементы комплексного подхода – сочетание педагогических, физиологических и психологических методов. Использование данных педагогического контроля, систематизация результатов тестирования и корректировка нагрузок позволяют повысить эффективность тренировочного процесса и адаптировать его к возможностям каждого ребёнка.

Исследования Э. Ю. Исломова, Б. Х. Хамроева и Д. З. Сафарова [1] показывают, что грамотное управление воспитанием юных спортсменов предполагает не только контроль за физическим развитием, но и развитие интереса к занятиям, формирование устойчивой мотивации и положительного эмоционального фона тренировок. Это особенно важно для детей младшего школьного возраста, у которых преобладает игровая форма обучения и высокая чувствительность к положительным оценкам и поощрению.

Х. Х. Умаров [5] обращает внимание на важность анализа интегральных показателей физического состояния гимнастов для своевременной корректировки тренировочных программ. Такие данные позволяют тренеру оптимизировать нагрузку, избегать переутомления и обеспечивать постепенное развитие физических качеств.

Таким образом, актуальность темы определяется необходимостью совершенствования организационно-методических основ управления тренировочным процессом гимнастов 9-10 лет на основе индивидуализации, систематического контроля и использования разнообразных средств общей физической подготовки. Включение упражнений из лёгкой атлетики как средства развития основных двигательных способностей является важным

направлением повышения эффективности тренировочного процесса и обеспечения гармоничного развития юных гимнастов.

Представленное исследование направлено на разработку и обоснование организационно-методических подходов к управлению тренировочным процессом гимнастов 9-10 лет, учитывающих возрастные особенности, педагогические закономерности и комплексный характер физической подготовки. Это имеет важное значение для повышения качества обучения, сохранения здоровья и формирования предпосылок для дальнейших спортивных достижений.

Цель исследования: рассмотреть организационно-методические аспекты управления тренировочным процессом юных гимнастов 9-10 лет с применением упражнений легкой атлетики.

В ходе исследования был проведён анализ научно-методической литературы по вопросам управления тренировочным процессом в детско-юношеском спорте [1-5], а также изучен фактический материал, отражающий структуру и содержание тренировочных занятий юных гимнастов. Анализ позволил выявить ряд закономерностей, проблем и направлений совершенствования организации тренировочного процесса в гимнастике младших возрастных групп.

Изучение методических источников и наблюдение за практикой показали, что тренировочный процесс гимнастов 9-10 лет в большинстве случаев строится по классической схеме: вводная часть – основная часть – заключительная часть, с акцентом на освоение базовых технических элементов, развитие гибкости и силы. Однако во многих программах отмечается недостаточная направленность на развитие общей выносливости, быстроты и координации движений, что в дальнейшем ограничивает эффективность технического обучения.

При этом исследователи (А. Н. Сысоев, Я. В. Платонова [4]; А. С. Назаренко, Ф. А. Мавлиев [2]) подчёркивают, что на начальном и учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки формируются фундаментальные двигательные способности, определяющие успешность последующего спортивного роста. В связи с этим важно, чтобы управление тренировочным процессом включало не только развитие специализированных навыков, но и целенаправленное использование средств общей физической подготовки, в том числе упражнений из лёгкой атлетики.

Анализ существующих тренировочных программ показал, что в структуре занятий гимнастов 9-10 лет упражнения лёгкой атлетики (беговые, прыжковые, метательные) применяются эпизодически и чаще в разминке или в игровой форме. Однако систематическое использование этих упражнений позволяет значительно повысить уровень развития двигательных способностей – скорости, выносливости, координации и силы ног. Данные способности служат важной предпосылкой для освоения сложных гимнастических элементов на последующих этапах подготовки.

Обобщение научных трудов [1-5] показывает, что ключевым фактором эффективности спортивной подготовки является научно обоснованное

управление тренировочным процессом, основанное на принципах системности, индивидуализации и вариативности. Управление тренировочным процессом юных спортсменов предполагает комплексное использование педагогических, физиологических и психологических методов контроля, а также регулярную корректировку содержания тренировок на основе анализа динамики физических показателей.

В результате анализа были выделены основные организационно-методические принципы эффективного управления тренировочным процессом гимнастов 9-10 лет:

Плановость и последовательность – построение годичного цикла подготовки с учётом возрастных особенностей и закономерностей адаптации.

Индивидуализация тренировочного воздействия – подбор упражнений и нагрузок в соответствии с физическим развитием, уровнем подготовленности и психофизиологическими особенностями гимнастов 9-10 лет.

Разносторонность физической подготовки – включение упражнений лёгкой атлетики (бег на короткие дистанции, прыжки, метания), развивающих базовые физические качества, необходимые для успешного выполнения гимнастических элементов.

Систематический педагогический контроль и диагностика – регулярное тестирование двигательных способностей, оценка техники выполнения упражнений, состояния здоровья и уровня мотивации.

Принцип постепенности и вариативности – чередование различных видов нагрузок, постепенное увеличение их объёма и интенсивности с учётом адаптационных возможностей ребёнка.

На основе изучения данных литературы установлено, что эффективное управление тренировочным процессом возможно при сочетании специализированной гимнастической подготовки с общей физической подготовкой, направленной на развитие функциональных резервов организма. Применение упражнений лёгкой атлетики в тренировках гимнастов не только способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и развитию скоростно-силовых качеств, но и повышает эмоциональную вовлечённость детей, разнообразит занятия, снижает риск монотонии и переутомления.

Заключение. Проведённый анализ показал, что рациональное управление тренировочным процессом юных гимнастов должно включать планомерное использование средств лёгкой атлетики в структуре занятий. Рекомендуется вводить в программу:

– беговые упражнения (челночный бег, ускорения 10-20 м, бег с изменением направления),

– прыжковые упражнения (прыжки через скакалку, в длину с места, многоскоки, выпрыгивания),

– метательные упражнения (броски лёгких мячей, набивных снарядов).

Регулярное применение этих средств в сочетании с гимнастическими упражнениями способствует улучшению общей физической готовности,

укреплению сердечно-сосудистой системы и формированию двигательной координации.

Таким образом, результаты анализа тренировочного процесса и научно-методических источников подтверждают, что управление тренировками гимнастов 9-10 лет требует систематического применения упражнений лёгкой атлетики, индивидуализацию нагрузок и постоянный педагогический контроль. Это создаёт условия для гармоничного физического развития, повышения мотивации к занятиям спортом и формирования устойчивых предпосылок для дальнейших спортивных достижений.

Список литературы

1. Исломов, Э. Ю. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке / Э. Ю. Исломов, Б. Х. Хамроев, Д. З. У. Сафаров // Вопросы науки и образования. – 2020. – № 20 (104). – С. 16-19.

2. Назаренко, А. С. Особенности статокинетической устойчивости юных гимнастов / А. С. Назаренко, Ф. А. Мавлиев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – № 3. – С. 97-102.

3. Павлов, Д. А. Специализированный подход к тренировочному процессу: значимость комплексного управления для достижения высоких результатов / Д. А. Павлов // Научный журнал. – 2024. – № 2 (69). – С. 46-50.

4. Сысоев, А. Н. Базовая подготовка гимнастов в упражнениях на коне / А. Н. Сысоев, Я. В. Платонова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – № 3. – С. 46-51.

5. Умаров, Х. Х. Информативность интегральных показателей юных гимнастов / Х. Х. Умаров // ReFocus. – 2023. – № 1. – С. 256-264.

УДК: 796.83

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКИ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОКСЕ

Шаромов К.Э., Кузнецова М.А., Ю.В. Болтиков
г. Казань, Россия
Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
otvsekretar@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ зарубежных и отечественных исследований, в которых удары в боксе рассматриваются в контексте описания их биомеханических и физиологических особенностей. Выявленные закономерности позволяют получить информацию об отличиях, характеризующих различные виды ударов, а также о факторах, влияющих на эффективность их нанесения. Результаты исследования предоставляют возможность, на основе актуальных экспериментальных данных, рассмотреть особенности ударных движений, что имеет практическое значение при

совершенствовании как физической, так и технико-тактической подготовки боксёров. Таким образом, полученные выводы отражают текущее состояние разработанности проблемы исследования, определяя наиболее информативные характеристики ударов и технологии их фиксации. Также установлено направление будущих исследований, которое заключается в разработке и апробации технологии считывания информации о движениях непосредственно во время боксёрского поединка.
Ключевые слова: бокс, удары, техника, биомеханика, кинетика, кинематика, физиологические характеристики.

BIOMECHANICAL AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STRIKING TECHNIQUE IN BOXING

K.E. Sharomov, M.A. Kuznetsova, Y.V. Boltikov
Kazan, Russia
Volga Region State University of Physical Education, Sports, and Tourism
kostya.sharomov132@mail.ru

Annotation. This article presents an analysis of international and domestic studies examining boxing punches in the context of their biomechanical and physiological characteristics. The identified patterns provide information on the differences characterizing various types of punches, as well as the factors influencing their effectiveness. The study's results provide an opportunity, based on current experimental data, to examine the characteristics of punching movements, which has practical implications for improving both the physical and technical-tactical training of boxers. Thus, the findings reflect the current state of the research problem, identifying the most informative punch characteristics and technologies for recording them. A direction for future research is also identified: the development and testing of technology for capturing movement information directly during a boxing match.
Keywords: boxing, punches, technique, biomechanics, kinetics, kinematics, physiological characteristics.

Введение. В современных реалиях для изучения структуры и содержания техники двигательных действий спортсменов всё больше внедряются инновационные технологии, которые позволяют целостно рассмотреть факторы, влияющие на эффективность соревновательных движений.

Единоборства отличаются от других видов спорта наличием прямого взаимодействия с соперником путём нанесения ударов или борьбы. Бокс является тем видом спорта, в котором техника ударных движений приобретает достаточно разнообразный характер, из-за чего важно конкретизировать наиболее рациональные способы их нанесения. В исследованиях отечественных и зарубежных учёных было использовано множество подходов для оптимизации движений боксёров. При этом всё чаще подобные работы были связаны с разработкой и использованием специализированного оборудования, способного более качественно организовать фиксацию и анализ движений. В

таких условиях важно систематизировать и обобщить имеющиеся разработки в данной области, выделив биомеханические и физиологические характеристики ударов боксёров, что позволит определить текущее состояние разработанности проблемы и определит будущие направления исследований. Именно поэтому данная тема является актуальной и требует проведения анализа современных литературных источников.

Цель исследования – изучить биомеханические и физиологические характеристики ударных действий в боксе.

Условия, материалы и методы. Основным методом исследования является анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Результаты и обсуждение. Удары в боксе – это достаточно сложные по структуре движения, которые требуют высокого уровня развития координационных способностей спортсмена, так как одновременно задействуются различные мышечные группы ног, туловища и рук. При этом основу техники ударов боксёров составляют 3 основных вида ударов – прямой, боковой и удар снизу, а варианты их нанесения связаны с тем, какой рукой они выполняются – ближней либо дальней в зависимости от боевой стойки (левосторонняя или правосторонняя).

Технику ударов в боксе, как и любые движения человека, можно описать с позиции биомеханики, определив при этом кинематические и кинетические (динамические) характеристики движений. Кинематика движений определяет пространственные, временные и пространственно-временные параметры, к которым относятся направление, траекторию, темп, скорость, ускорение и так далее. Структура ударных движений в боксе представлена в Таблице 1.

Таблица 1 – Структура ударных движений в боксе

Вид удара	Разновидности	Структура движения
Прямой («Straight»)	Ближней рукой («Jab»)	Движение выполняется в сагиттальной плоскости по прямолинейной траектории, путём сгибания плеча, полного разгибания локтя до угла в 180º и пронации кулака при контакте.
	Дальней рукой («Rear-hand cross»)	
Боковой («Hook»)	Ближней рукой («Lead hook»)	Движение происходит в горизонтальной плоскости вбок, по круговой траектории, «размашистым» движением по дуге, плечо отводится под углом в 90º к туловищу, а кулак находится в нейтральном положении относительно предплечья.
	Дальней рукой («Rear hook»)	
Снизу («Uppercut»)	Ближней рукой («Lead uppercut»)	Движение совершается в сагиттальной плоскости, по круговой траектории, вдоль продольной оси, снизу вверх, локоть согнут под углом в 90º, кулак в позиции супинации.
	Дальней рукой («Rear uppercut»)	

Следует учитывать, что все движения совершаются только во взаимосвязи с причинами их возникновения, а именно внутренними (сила

различных мышечных групп) и внешними (реакция опоры, трения) силами, из-за чего приведённую структуру следует рассмотреть более детально. Так в исследовании учёных из Великобритании при помощи трёхмерной системы захвата движений проанализировали такие кинематические параметры движений в верхней части тела, как скорость удара, время его нанесения, угловая скорость в плечевом и локтевом суставах. Вместе с этим, используя специальные силовые пластины, изучены кинетические переменные – сила реакции опоры и специфические импульсы движения (вертикальный, тормозной и суммарный). Обнаружено, что нанесение акцентированных ударов связано с торможением быстрых эксцентрических мышечных сокращений для предотвращения чрезмерного сгибания колена. Также было доказано, что первостепенное значение имеет сила реакции опоры, от которой зависит суммарное количество энергии, производимое кинетической цепью, увеличивающее угловую скорость плечевого, локтевого суставов и линейной скорости кулака. Учёными была открыта закономерность, которая указывает, что сила удара на 71% зависит от импульса (вертикального и суммарного) задней ноги, и выявлено, что кинематика и кинетика ударов руками с максимальной силой обладает высокой вариабельностью и не зависит от опыта занятий боксом. При этом прямой удар характеризуется прямолинейной траекторией и наименьшим расстоянием до цели, что определяет наименьшее время их нанесения. При боковых ударах диапазон движений в локтевом суставе и траектория ударного движения значительны, из-за чего они обладают наибольшей максимальной скоростью. Вместе с этим выявлено, что именно боковые удары передней рукой обладают наибольшим вертикальным импульсом, а боковые удары задней рукой – наибольшим тормозным импульсом. Во время ударов снизу положение руки, наносящей удар, относительно центра тяжести является оптимальным для создания наибольшей угловой скорости в плечевом суставе при ударах снизу задней рукой и в локтевом при ударе снизу передней рукой. Также при данных ударах наблюдаются наибольшие показатели силы реакции опоры [7].

Учёные из Франции и Великобритании осуществляли биомеханический анализ ударов в боксе с помощью специального костюма, оснащённого датчиками IMU, которые содержали акселерометр, гироскоп и магнитометр с функцией трёхмерного считывания данных. Так было определенно, что наибольший вклад в скоростно-силовые показатели ударов сбоку и снизу вносит движение в плечевом суставе, так как эти удары наносятся по круговой траектории и требуют одновременно вращения и перемещения руки. При прямых ударах траектория соответственно также прямая и движение локтевого сустава особо значимо, так как локоть действует как поршень. Важным фактором, способствующем эффективной передаче энергии от нижней части тела к верхней и облегчающем создание ударного импульса при прямых и боковых ударах, является достижение баланса силы реакции опоры между двумя ногами. Однако при ударах снизу значим дисбаланс данного распределения сил. Наибольшая сила удара наблюдалась у бокового удара из-за махового характера ударного движения. Наибольшая скорость удара

характеризовала удары снизу. Учёные выявили отсутствие корреляции между скоростно-силовыми показателями ударов и антропометрией спортсменов, а также непосредственно между показателями скорости ударов и их силы [3].

В результате эксперимента, проведённого Расчетиным Г.А. и Киселёвым В.А., было выявлено, что импульс силы является основной характеристикой ударного взаимодействия, а также был использован скоростно-силовой индекс – показатель, характеризующий отношение максимальной силы удара к скорости его нанесения. Определено, что наибольшая сила удара и значение скоростно-силового индекса наблюдается при осуществлении бокового удара. Наибольшее время соударения и импульс характеризовали прямой удар. При этом данный вид удара обладал наименьшим значением скоростно-силового индекса. Авторы указывают на то, что основным механизмом, влияющим на максимальную силу, скорость и импульс удара, является механизм последовательного разгона («хлыста») и торможения звеньев тела («биомеханизм жёсткого стержня») [2].

Достаточно интересным и информативным является исследование специалистов из Польши, изучивших эффективную массу ударов – отношение пиковой скорости к ускорению ударного движения, которое демонстрирует использование массы во время ударов. По мнению авторов, именно эффективная масса является ключевым биомеханическим фактором, влияющим на силу удара в боксе. Наибольшие значения данного показателя наблюдались при нанесении прямых ударов из-за их линейного приложения силы и лучшему переносу массы тела, тогда как боковые удары генерировали наибольшую пиковую силу и ускорение. Учёные доказали, что эффективная масса удара не зависит от абсолютной и жировой массы тела или стажа занятий. Оптимизация времени контакта, передачи силы и жёсткости суставов во момент удара, а также синхронизация импульса и ускорения повышает эффективность ударов [5].

Японские учёные использовали систему трёхмерного анализа движения для изучения ротационного движения таза при нанесении ударов в боксе. По результатам их исследования было выявлено, что движения таза характеризовались увеличением средней угловой скорости и угла вращения в фазе ускорения и уменьшением времени его вращения при возврате в боевую стойку (фаза восстановления). Авторы указывают на большую значимость движений таза при ударах, параметры которых зачастую отличают опытных боксёров от новичков [4].

Полученная нами информация из различных источников о биомеханики ударных движений в боксе характеризуется схожими результатами, так как максимальные значения параметров ударов совпадают. Именно поэтому Таблицу 1 необходимо дополнить биомеханическими характеристиками ударов (Таблица 2).

Таблица 2 – Биомеханические характеристики ударов в боксе

Вид удара	Разновидности	Структура и характеристики движения
Прямой («Straight»)	Ближней рукой («Jab»)	Движение выполняется в сагиттальной плоскости по прямолинейной траектории, путём сгибания плеча, полного разгибания локтя до угла в 180º и пронации кулака при контакте. Удар обладает наибольшей эффективной массой, временем нанесения и импульсом соударения, при наименьшем значении скоростно-силового индекса.
	Дальней рукой («Rear-hand cross»)	
Боковой («Hook»)	Ближней рукой («Lead hook»)	Движение происходит в горизонтальной плоскости вбок, по круговой траектории, «размашистым» движением по дуге, плечо отводится под углом в 90º к туловищу, а кулак находится в нейтральном положении относительно предплечья. Удар характеризуется наибольшей силой, ускорением, скоростно-силовым индексом, вертикальным и тормозным импульсом, а также наименьшим временем нанесения.
	Дальней рукой («Rear hook»)	
Снизу («Uppercut»)	Ближней рукой («Lead uppercut»)	Движение совершается в сагиттальной плоскости, по круговой траектории, вдоль продольной оси, снизу вверх, локоть согнут под углом в 90º, кулак в позиции супинации. Удар имеет наибольшую силу реакции опоры, скорость нанесения, в том числе угловую скорость в плечевом и локтевом суставах.
	Дальней рукой («Rear uppercut»)	

Более наглядно взаимосвязь видов ударов в боксе и их характеристик была представлена в виде рисунка (Рисунок 1).

Учёные Ложкина М. Б., Неупокоев С. Н., Кривощеков С. Г. и Капилевич Л. В. считают, что существуют различия между баллистической и небаллистической техникой нанесения ударов, так совершенствование первой техники связано с увеличением скорости перемещения во фронтальной плоскости, а второй – с увеличением скорости движения в сагитальной и фронтальной. Специалисты указывают на то, что совершенствование техники ударов сопровождается адаптацией различных систем организма, а их координация связана с организацией сократительной активности мышц и вегетососудистым обеспечением деятельности. При ударах происходит увеличение уровня кровенаполнения, повышается кровоотток нижних и верхних конечностей, а также оптимизируется кровообращение. Нанесение баллистических ударов сопровождается переходом от гипертонической реакции к нормотонической с синхронизацией мышечной активности и высокой амплитудой движений. Увеличивается скорость восстановления показателей внешнего дыхания после нагрузки [1].



Рисунок 1 – Взаимосвязь видов ударов в боксе и их характеристик

Следует указать, что технологии анализа движения использовались не только для изучения характеристик ударов, но и при разработке систем судейства боксёрских поединков. Так учёные из Таиланда предложили инновационную систему судейства «AFL-BSS», которая позволяет точно фиксировать силу ударов и место их нанесения во время поединка путём считывания информации с беспроводных датчиков, встроенных в боксёрские бинты и шлемы. Тестирование данной системы показало её эффективность и, так как биомеханические данные были доступны судьям в реальном времени для дополнения их субъективной оценки, это повысило правильность и быстроту выносимых решений [6].

Выводы. Анализ исследований зарубежных и отечественных учёных позволил выявить биомеханические и физиологические закономерности техники ударных действий в боксе, которые влияют на их эффективность и характеризуют их отличительные особенности.

Наиболее информативные показатели движений в боксе, на которые зачастую ориентируются специалисты – скорость и время нанесения ударов, угловая скорость движения в плечевом и локтевом составе, эффективная сила удара, скоростно-силовой индекс, сила реакции опоры, импульс движения. При этом отсутствует корреляция между силой удара и скоростью его нанесения. Скорость любого удара зависит именно от силы и мощности мышц ног, что рекомендуется измерять в тестах с приседаниями и прыжками. Угловая скорость в плечевом и локтевом суставе определяется силой и мощностью верхней части тела, измеряемыми с помощью жима лёжа и броска медбола. Сила всех ударов, наносимых дальней рукой, связана со стабильностью

впередисточщей ноги, из-за того, что её движение тормозит движение тела вперёд и вся энергия концентрируется в удар.

Фиксацию и дальнейшую обработку всего спектра движений боксёров эффективно осуществлять посредством использования таких современных технологий, как трёхмерные системы захвата движений «Qualisys», динамометрические платформы «AMTI» и «Kistler», стабилоплатформа «Стабилан», беспроводные датчики IMU и EMG. Синтез различных технологий позволяет целостно изучить ударные движения в боксе, что важно учитывать при проведении исследований в данной области.

Как отмечают многие учёные, одним из самых перспективных направлений для научных работ является разработка технических средств, способных считывать характеристики движений боксёров непосредственно во время их поединка, что позволит изучить действия спортсменов, реализующиеся в соревновательных условиях.

Список литературы

1. Ложкина, М. Б. Физиологические характеристики техники выполнения баллистических ударных движений у спортсменов / М. Б. Ложкина, С. Н. Неупокоев, С. Г. Кривощеков, Л. В. Капилевич // Физиология человека. – 2020. – Т. 46, № 2. – С. 47-62.

2. Расчетин, Г. А. Биомеханические характеристики выполнения основных типов ударных действий в боксе у спортсменов высокой квалификации / Г. А. Расчетин, В. А. Киселев, А. Ю. Вагин // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 3-4(63). – С. 66-70.

3. Dinu, D. Biomechanical Analysis of the Cross, Hook, and Uppercut in Junior vs. Elite Boxers: Implications for Training and Talent Identification / D. Dinu, J. Louis // Frontiers in Sports and Active Living. – 2020. – № 2. – P. 1-10.

4. Iwamoto, N. Kinematic Analysis of Straight-Punching in Boxing / N. Iwamoto, T. Fuji, J. Katsuhira, H. Maruyama // Rigakuryoho Kagaku. – 2012. – № 27. – P. 341-344.

5. Kacprzak, J. Biomechanics of Punching – The Impact of Effective Mass and Force Transfer on Strike Performance / J. Kacprzak, D. Mosler, A. Tsos, J. Wąsik // Applied Sciences. – 2025. – № 15. – P. 1-16.

6. Puntipunyanon, S. Wireless real-time punching force measurement and landing location capture boxing scoring system / S. Puntipunyanon, T. Senakham, B. Lorpipatana // Rigakuryoho Kagaku. – 2016. – № 27(3). – P. 341-344.

7. Stanley, E. Maximal punching performance in amateur boxing: An examination of biomechanical and physical performance-related characteristics / E. Stanley //. – Doctoral Thesis.

УДК: 372.879.6

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ НЕЙРОФИТНЕСА

Шинкарёва О. В.[1], Загородникова А. Ю.[2]
г. Москва, Россия
[1] школа № 460 имени дважды Героев Советского Союза А. А. Головачёва и С. Ф. Шутова
shmatova1979@rambler.ru
[2] Московский педагогический государственный университет

Аннотация. Представленный в статье экспертный опрос показал, что применение нейроупражнений не распространено в работе инструкторов по физической культуре и данная тема актуальна для развития и методического дополнения. Целью исследования стала разработка методических рекомендаций по развитию координации движений старших дошкольников с использованием упражнений нейрофитнеса. Основу методологии исследования составили: теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме развития координации и координационных способностей, изучение педагогического опыта и анкетирование инструкторов по физической культуре, диагностика уровня развития координации движений у детей старшего дошкольного возраста. Для оценки уровня координации нами предложено использовать тестовые упражнения, разработанные Б. Ф. Курдюковым, М. Б. Бойковой и Т. В. Стоякиной. По результатам тестирования учащихся, равное количество детей имеют уровни низкий и выше среднего. Оценка координационных способностей старших дошкольников помогла сформировать основные направления для разработки методических рекомендаций и подбору нейроупражнений. На основе изученных материалов и тестирования координационных способностей, нами разработаны методические рекомендации занятия нейрофитнесом и определены условия применения упражнений нейрофитнеса в развитии координации у детей старшего дошкольного возраста. Предложен ряд нейроупражнений для работы с детьми: работа с мышечным напряжением и ригидными телесными установками, развитие зрительно-пространственных функций, развитие внимания, восприятия, памяти, кинестетический праксис, пространственный праксис, игры для заключительной части, полоса препятствий. По результатам проведенного исследования был сделан вывод о возможности использования нейроупражнений, как метода развития координации движений у дошкольников в старшем возрасте. Представленные в работе данные рекомендуются для изучения с целью улучшения координационных способностей ребенка.

Ключевые слова: координация движений, оценка координационных способностей, развитие дошкольников, старший дошкольный возраст, нейрофитнес, нейроупражнения

DEVELOPMENT OF COORDINATION OF MOVEMENTS IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN WITH THE USE OF NEUROFITNESS

Shinkareva. O. V. [1], Zagorodnikova A. Y.[2]
Moscow, Russia
[1] school № 460 named after twice Heroes of the Soviet Union A. A. Golovachev and S. F. Shutov
[2] Moscow State Pedagogical University

Annotation. The expert survey presented in the article showed that the use of neuroexercises is not common in the work of physical education instructors and this topic is relevant for development and methodological complementation. The aim of the study was to develop methodological recommendations for the development of coordination of movements of older preschoolers using neurofitness exercises. The research methodology was based on a theoretical analysis of scientific and methodological literature on the development of coordination and coordination abilities, the study of pedagogical experience and a survey of physical education instructors, diagnostics of the level of development of coordination of movements in older preschool children. To assess the level of coordination, we proposed using test exercises developed by B. F. Kurdyukov, M. B. Boikova and T. V. Stoyakina. According to the results of student testing, an equal number of children have low and above average levels. The assessment of the coordination abilities of older preschoolers helped to form the main directions for the development of methodological recommendations and the selection of neuroexercises. Based on the studied materials and testing of coordination abilities, we have developed methodological recommendations for neurofitness classes and defined the conditions for the use of neurofitness exercises in the development of coordination in older preschool children. A number of neuroexercises for working with children are proposed: work with muscle tension and rigid bodily attitudes, development of visual-spatial functions, development of attention, perception, memory, kinesthetic practice, spatial practice, games for the final part, obstacle course. Based on the results of the study, it was concluded that it is possible to use neuroexercises as a method of developing coordination of movements in preschoolers at an older age. The data presented in the paper is recommended for study in order to improve the coordination abilities of the child.
Keywords: coordination of movements, assessment of coordination abilities, development of preschoolers, senior preschool age, neurofitness, neuroexercise

Введение. Старший дошкольный возраст – это наиболее благоприятный период для развития координационных способностей, так как именно в данный возрастной период происходит формирование структур мозга, отвечающих за двигательные навыки [1, 6].

Несмотря на большое количество исследований в областях нейропсихологии и физической культуры о взаимосвязях развития

межполушарных связей и координации, существует ряд практических трудностей в применении теории и интеграции [2, 3]. Проведенное нами анкетирование инструкторов по физической культуре в дошкольных организациях показывает, что 87 % опрошенных не знают, что такое нейроупражнения, 13% слышали о них, но не применяют в своей работе, считая это работой психологов, ссылаясь на то, что нет готовых комплексов и методик использования (рисунок 1).

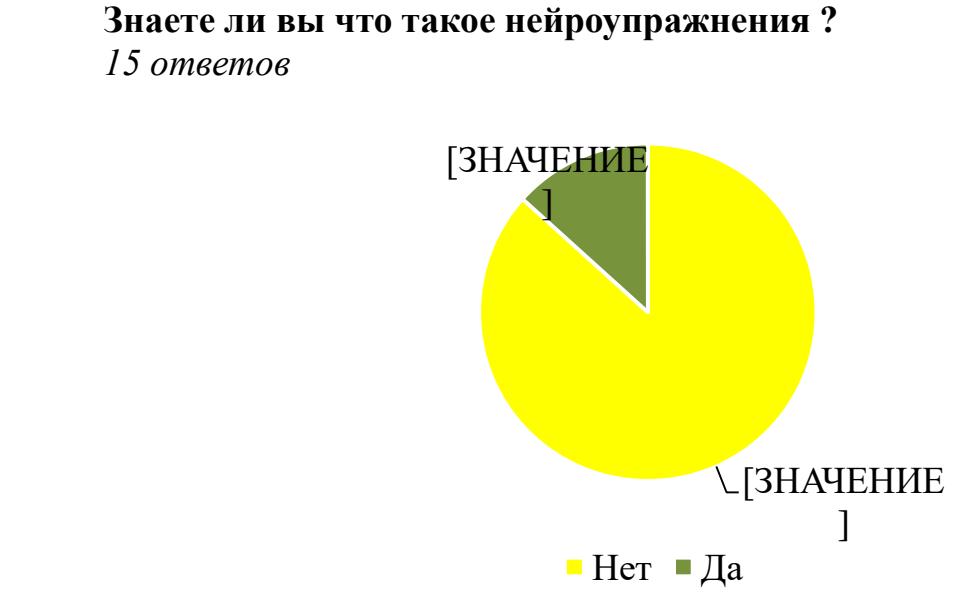


Рисунок 1. Результаты анкетирования инструкторов по физической культуре

Само понятие «нейрофитнес» мало изучено и анализ исследований не представляет вариативность методических рекомендаций и практического применения в работе с дошкольниками [4]. В этой связи возникает противоречие между необходимостью развития координации движений ребенка в сенситивный для этого период и не до конца раскрытыми возможностями и потенциалом упражнений нейрофитнеса, в части отбора содержания, с учетом возрастных особенностей старших дошкольников, определения их места в разных формах двигательной деятельности.

Цель исследования. Разработать методические рекомендации для развития координации старших дошкольников с использованием упражнений нейрофитнеса.

Условия, материалы и методы. Для реализации поставленной цели был проведен теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме развития координации и координационных способностей, изучение педагогического опыта и анкетирование инструкторов по физической культуре, диагностика уровня развития координации движений у детей старшего дошкольного возраста в образовательной организации.

Для определения уровня развития координации, мы предлагаем использовать тесты оценки координационных способностей старших дошкольников, предложенные Б. Ф. Курдюковым, М. Б. Бойковой и Т. В. Стоякиной [5]. В число контрольных упражнений включены следующие:

1. Ловля мяча двумя руками с отскоком от стены;

2. Самостоятельное одевание и обувание (включающее растягивание и застёгивание молнии и шнуровка обуви);

3. Бег к «нужному» предмету;

4. Равновесие на одной ноге;

5. Ходьба по гимнастической скамейке;

6. Движение галопом, приставным шагом;

7. Смена скорости и направления бега.

Фиксируются данные о правильности выполнения команд, оценивая по 5-ти бальной шкале. Полученные данные переводятся в формат оценки от 1 до 5 баллов, где:

- 5 баллов «отлично» - все элементы выполнены;

- 4 балла «хорошо» - допущена одна ошибка;

- 3 балла «удовлетворительно» - выполнено с большим трудом;

- 2 балла «неудовлетворительно» - практически не выполнено, однако делаются попытки;

- 1-0 балла «плохо» - не делаются попытки.

Результаты и обсуждение. Данный способ оценки уровня координации движений дошкольников старшего возраста был опробован нами в образовательных учреждениях. Результаты тестирований представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня координации у детей 6-7 лет

Тест	**Результат, балл**
1. Ловля мяча	2,42±1,50
2. Самостоятельное одевание	3,25±1,53
3. Бег к «нужному» предмету	2,67±2,32
4. Равновесие на одной ноге	3,42±1,80
5. Ходьба по гимнастической скамейке	2,50±1,26
6. Движение галопом, приставным шагом	3,17±1,67
7. Смена скорости и направления бега	3,25±1,36

На основании проведенного анализа научно-методической литературы и тестирования уровня координации движений, мы разработали методические рекомендации для проведения занятий с применением упражнений нейрофитнеса для развития координации.

В соответствии с возрастом детей мы предложили ряд упражнений, разделив их на группы по направленности:

1. Работа с мышечным напряжением и ригидными телесными установками (включая самомассаж). Примеры упражнений:

- «Шишки». Дети медвежата, с ними играет мама медведица. Она бросает шишки. Медвежата их ловят и зажимают сильно в лапах. Лапки устают, шишки падают, и мама-медведица вновь кидает шишки медвежатам;

- Одновременные движения обеими кистями рук (ладонями, тыльными и боковыми сторонами кистей) по роликам массажера вперед-назад (от ребенка).

2. Развитие зрительно-пространственных функций (зрительный гнозис). Пример упражнения:

- «Повтори положение тела». Заранее подготовленные карточки с изображением схематического положения части тела человечка, раскладываем на полу в круговом порядке, затем каждый ребенок встает около картинки, по команде хлопка дети изображают позу и удерживают равновесие в данном положении в течение 5 секунд, далее переходят на следующую станцию.

3. Развитие внимания, восприятия, памяти. Пример упражнения:

- Упражнения с теннисным мячом, которые представляют комбинацию из нескольких различных движений.

4. Кинестетический праксис. Пример упражнения:

- Ребенку последовательно предлагается воспроизвести разные позы пальцев.

5. Пространственный праксис. Пример упражнения:

- Проба Хэда.

6. Игры для заключительной части. Пример упражнения:

- Игра «Парочки». Инструктор прокатывает каждому ребенку мяч поочередно, называя одно слово, например: яблоко. Ребенку нужно назвать ассоциацию с данным словом и прокатить мяч инструктору.

7. Полоса препятствий. Полоса препятствий сочетает чередование различных навыков, таких как: ползание, прыжки, бег, броски с попаданием в цель, а также сложно-координационные движения.

Для проведения занятий нейрофитнесом должны быть учтены следующие условия:

1. Обеспечена регулярность (периодичность 2 раза в неделю по 40 минут), так как для формирования навыка и образования устойчивых нейронных связей нужно достаточное количество упражнений и регулярность;

2. Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка с учетом его уровня развития координации;

3. Наличие среды, представляющий собой зал, оборудованный инвентарем с наличием предметов, развивающих силу, гибкость, баланс и координацию;

4. Наличие инвентаря для развития тактильного восприятия;

5. Подбор упражнений и техник релаксации в качестве расслабления ЦНС в завершении занятия;

6. Включение в разминку упражнений для активации стопы, так как стопы тесно связаны с нервной регуляцией;

7. Использование сюжетной формы занятий и имитационных упражнений в игровой форме;

8. Использование игр с мячами разного размера и другим оборудованием;

9. Наличие различных поверхностей для прыжков и ходьбы;

10. Применение упражнений из детской ассоциативной йоги в картинках;

11. Применение методики моторного планирования или включение полосы препятствий в ход занятия;

12. Организация системы занятий по принципу «от простого к сложному», то есть применять базовые навыки с последующим усложнением движения, как и в функциональной направленности, так и в координационной.

Занятия лучше всего строить в игровом формате, так как игра – это ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, а также средство развития, благодаря которому формируются двигательные навыки и остальные необходимые для ребенка навыки.

Выводы. При проведении исследования уровня координации дошкольников старшего возраста мы пришли к выводу, что занятий физической культурой по программе ДОО недостаточно для достижения более высокого уровня развития координации дошкольников с учетом дополнительных физкультурных досугов и обычной двигательной деятельности. Предложенная программа их спортивных занятий с включением упражнений нейрофитнеса способствовала развитию координации движений у дошкольников в старшем возрасте.

Проделанная работа дала возможность использовать нейроупражнения как метод развития координации движений у дошкольников в старшем возрасте. Результаты исследования могут использоваться педагогами для усовершенствования занятий инструктора по физической культуре в ДОО, а также нейропсихологами, занимающимися вопросами коррекции межполушарного развития детей; родителями детей дошкольного возраста с целью улучшения приобретения познавательного опыта и полноценного развития ребенка.

Список литературы

1. Алёшина, С. И. Координация движений и её диагностика у детей старшего дошкольного возраста / С. И. Алёшина. // Инструктор по физической культуре. – 2011. – № 8. – С. 28-33.

2. Арефьева А. В. Нейрофизиология: учебное пособие / А. В. Арефьева, Н. Н. Гребнева. – Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2016. – 189 с.

3. Ильиченко М. А. Координационные способности как один из видов двигательных способностей / М. А. Ильиченко, Н. А. Ильиченко. // Вестник педагогики физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 32-37.

4. Комлева А. С. Физиологическое обоснование методики нейрофитнеса / А. С. Комлева, К. Р. Мехдиева. // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва : материалы Всероссийской научно-практической конференции, 6 декабря 2022 г. – Екатеринбург, 2022. – С. 55-60.

5. Курдюков Б. Ф. Оценка координационных способностей у детей дошкольного возраста / Б. Ф. Курдюков, М. Б. Бойкова, Т. В. Стоякина. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 4. – С. 3-7.

6. Салькова Н. А. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста / Н. А. Салькова. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 3. – С. 111-116.

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ОБЪЕКТА

Юстус А. Б., Бренч С. В.
г. Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
sashaoleynik756@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются современные тенденции повышения эффективности использования спортивных объектов детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Актуальность проблемы обусловлена возрастающими требованиями к развитию физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, а также необходимостью рационального использования имеющихся ресурсов. Обозначены направления совершенствования работы спортивных школ с учётом современных вызовов и перспектив развития. В статье приведены рекомендации по оптимизации процессов эксплуатации объектов, повышению их доступности и эффективности взаимодействия всех участников физкультурно-спортивной деятельности.
Ключевые слова: детско-юношеские спортивные школы, спортивные объекты, эффективность, тенденции, управление, модернизация, инновации.

MODERN TRENDS IN IMPROVING THE EFFICIENCY OF SPORTS FACILITY UTILIZATION IN YOUTH SPORTS SCHOOLS

Justus A. B.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

Annotation. The article examines modern trends in improving the efficiency of sports facility utilization in youth sports schools. The relevance of the issue is determined by the growing demands for the development of physical culture and sports among the younger generation as well as the need for the rational use of available resources. The paper analyzes methodological and organizational approaches to the operation of sports facilities, highlights key innovations in managing the material and technical base, infrastructure modernization, and the implementation of new forms of health and fitness activities. Directions for improving the work of sports schools are outlined, considering modern challenges and development prospects. The article provides recommendations for optimizing facility operation processes, increasing accessibility, and enhancing the efficiency of interaction among all participants in physical education and sports.
Keywords: Children's and youth sports schools, sports facilities, efficiency, trends, management, modernization, innovation.

Введение. В настоящее время вопрос эффективного использования спортивных объектов в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) приобретает особую значимость. Рост популярности спорта среди детей и подростков, а также ориентация государственной политики на массовое вовлечение молодежи в физкультурно-оздоровительную деятельность диктуют необходимость оптимизации существующих спортивных сооружений и повышения их эксплуатационного потенциала. Современные вызовы требуют внедрения инновационных управленческих подходов, интеграции цифровых технологий и совершенствования спортивной инфраструктуры.

Цель исследования. Целью данной работы является анализ современных тенденций повышения эффективности использования спортивных объектов (на примере ДЮСШ) и формулирование рекомендаций по совершенствованию организационно-управленческих процессов.

Условия, материалы и методы. Теоретической основой исследования стали научные труды отечественных и зарубежных специалистов в области управления физической культурой и спортом, нормативно-правовые документы и материалы аналитических отчетов о работе ДЮСШ. При проведении анализа использовались методы сравнительного, системного анализа, а также обзоры нормативно-правовых документов.

Результаты и обсуждение. Новейшие тенденции в эффективном использовании спортивных объектов в ДЮСШ отражаются в следующих направлениях:

1 Комплексная модернизация инфраструктуры. В последние годы большое внимание уделяется обновлению материально-технической базы, установке многофункционального оборудования, повышению энергоэффективности и безопасности сооружений [7]. Практика показывает, что программы модернизации, реализуемые при поддержке федеральных и региональных программ, значительно увеличивают ресурс эксплуатационной пригодности объектов [4, с. 160].

2 Внедрение цифровых технологий в управление. Современные ДЮСШ активно используют системы электронного расписания, автоматизации контроля посещаемости, технического мониторинга состояния объектов и дистанционного взаимодействия с родителями и спортивным сообществом [10]. Такой подход существенно облегчает организационные процессы, а также способствует более прозрачному и эффективному управлению инфраструктурой.

3 Расширение программ доступности. Существенным направлением становится организация инклюзивных практик, разработка специализированных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья и маломобильных групп населения [6, с. 32]. Наряду с этим, растёт число интеграционных программ, включающих работу созданных на базе ДЮСШ объединений, кружков, летних лагерей, открытых тренировок.

4 Акцент на партнёрах и внебюджетных ресурсах. Многие школы сотрудничают с местными предприятиями, спортивными федерациями и

коммерческими структурами, получая внебюджетную поддержку для ремонта, закупки инвентаря, организации соревнований. Привлечение дополнительного финансирования способствует расширению спектра предоставляемых услуг [7, с. 47].

5 Повышение квалификации кадров. Важнейшей задачей является постоянное профессиональное развитие тренерского состава, освоение инновационных технологий преподавания, участие в методических семинарах и обмене опытом [5]. В условиях обновления нормативной базы специалисты должны быстро ориентироваться в изменяющихся требованиях к образовательному процессу и эксплуатации объектов.

6 Многофункциональность спортивных объектов. Современная тенденция – переход от узкопрофильных сооружений к универсальным центрам, способным принимать различные по уровню и масштабу мероприятия (от массовых тренировок до региональных турниров и фестивалей) [3]. Это позволяет гибко использовать пространство и повышать загрузку объектов.

7 Мониторинг и оценка эффективности. На практике используются системы мониторинга показателей посещаемости, загрузки залов, энергетических и материальных затрат, а также проводится анкетирование и обратная связь с участниками образовательного процесса [9]. Такой подход позволяет своевременно корректировать политику управления и реагировать на возникающие проблемы.

В целом, современные исследования подчёркивают, что эффективность использования спортивных объектов тесно связана с уровнем интеграции школы в спортивное сообщество, развитостью инфраструктуры, квалификацией персонала и степенью цифровизации управления [1; 8]. Анализ мировой и отечественной практики демонстрирует, что интеграция инновационных технологий и управленческих решений способствует не только повышению эффективности использования спортивных сооружений, но и увеличению социального значения ДЮСШ [4; 8].

Доступная, современно оборудованная и грамотно эксплуатируемая спортивная база становится основой для формирования здорового образа жизни, повышения спортивных достижений и успешной социализации молодёжи. Вместе с тем вызывают обеспокоенность износ части объектов, нехватка кадров, недостаточное внедрение автоматизации управления [6]. Рекомендуется усилить координацию действий между органами управления спортом, образовательными организациями и участниками спортивного рынка.

Выводы. Для обеспечения устойчивого развития системы детско-юношеского спорта в России необходимо:

– продолжать активную модернизацию материально-технической базы ДЮСШ (строительство новых специализированных спортивных школ, включающих комплекс профильных спортивных сооружений, отвечающих современным нормативам и требованиям спортивных федераций, а также путем реконструкции и модернизации существующих спортивных школ);

– внедрять цифровые платформы для управления расписанием, мониторинга и взаимодействия с родителями;

– развивать инклюзивные формы спорта, обеспечивать доступность для всех категорий детей;

– расширять сотрудничество с внешними партнёрами и совершенствовать механизмы финансирования;

– обеспечить постоянное повышение квалификации сотрудников и обмен опытом;

– внедрять системы мониторинга показателей эффективности эксплуатации объектов.

Комплексная реализация этих мер позволит повысить качество предоставляемых услуг, увеличить количество вовлечённых детей и подростков, укрепить здоровье нации в долгосрочной перспективе [2; 7].

Список литературы

1. Васильев, Ю. В. Организация работы спортивных школ: теория и практика / Ю. В. Васильев. – Москва : Советский спорт, 2019. – 224 с.

2. Гладких, Е. А. Развитие физической культуры и спорта в современной России / Е. А. Гладких, В. А. Пашков. – Москва : Наука, 2022. – 184 с.

3. Гурьев, В. Б. Модернизация материально-технической базы спортивных организаций: современные аспекты / В. Б. Гурьев // Теория и практика физкультуры. – 2022. – № 6. – С. 45-49.

4. Данилов, С. П. Инновационные технологии управления спортивными сооружениями / С. П. Данилов, Ю. А. Летуновский // Спортивные сооружения. – 2023. – №4. – С. 158-164.

5. Журавлёв, Ю. В. Современные тенденции развития сети детско-юношеских спортивных школ / Ю. В. Журавлёв, М. П. Сидорова // Вопросы физической культуры. – 2020. – №10. – С. 99-107.

6. Захарова, О. С. Инклюзивное образование: развитие спортивной инфраструктуры для детей с ОВЗ / О. С. Захарова // Специальная педагогика. – 2021. – № 3. – С. 30-39.

7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт. – URL: https://olympic.ru (дата обращения: 09.11.2025).

8. Сафонова, И. В. Современные подходы к управлению детско-юношескими спортивными школами / И. В. Сафонова, С. С. Якунина // Международный журнал человеческого движения и спортивных наук. – 2020. – Т. 8(5). – С. 160-167.

9. Сарычев, К. М. Применение мониторинга эффективности работы спортивных учреждений / К. М. Сарычев // Теория и практика спорта. – 2022. – №7. – С. 67-71.

10. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федеральный закон №329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. //КонсультантПлюс : справочная правовая система : официальный сайт. – URL : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 09.11.2025).

УДК: 37.013;796.011.1

АКТУАЛИЗАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К КОМАНДНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Якупов И.И., ТрегубоваТ.М.
г. Казань, Россия
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
tmtreg@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются методики, способствующие диагностике процесса формирования готовности к командному взаимодействию в командно-игровом виде спорта – хоккее. Анализируя крупнейшие соревнования игровых видов спорта, можно сказать, что тенденция современного спорта предъявляет жесткие требования к команде, т.е. к групповому взаимодействию среди спортсменов (межличностное общение как внутри команды, так и вне команды), к взаимодействию с тренерами, с соперниками и т.д. В современных условиях развития хоккея особую актуальность приобретает проблема формирования готовности к эффективному командному взаимодействию среди спортсменов.
Ключевые слова: хоккей, командное взаимодействие, групповое взаимодействие, средства формирования, хоккеисты 14-15 лет

UPDATING THE FORMATION OF READINESS FOR TEAM INTERACTION IN HOCKEY PLAYERS 14-15 YEARS

Yakupov I.I., Tregubova T.M.
Kazan, Russia
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism
tmtreg@mail.ru

Abstract. The article discusses methods that contribute to the diagnosis of the process of forming readiness for team interaction in a team-game sport - hockey. Analyzing the largest competitions in game sports, we can say that the trend of modern sports imposes strict requirements on the team, i.e. to group interaction among athletes (interpersonal communication, both within the team and outside the team), to interaction with coaches, with rivals, etc. In the modern conditions of the development of hockey, the problem of the formation of readiness for effective team interaction among athletes acquires particular relevance.
Key words: hockey, team interaction, group interaction, means of formation, hockey players 14-15 years

Введение. Командное взаимодействие в спортивных дисциплинах, включая хоккей, представляет собой сложный процесс, в котором значительная роль отводится как индивидуальным характеристикам игроков, так и их взаимодействию друг с другом. Эффективное сотрудничество в команде требует от всех участников высокоразвитых социальных и

психологических навыков, что влияет на общий успех выполнения стратегии игры. Основными аспектами этого взаимодействия являются психологический климат в команде, сплоченность и возникающие конфликты, которые могут повлиять на эффективность команды в условиях соревнований.

Цель исследования. Провести диагностику готовности к командному взаимодействию хоккеистов 14-15 лет.

Условия, материалы и методы. При проведении исследования нами были использованы такие методы, как анализ научной литературы, педагогическое тестирование.

Результаты и обсуждение. Один из ключевых аспектов успешной игры в команде – это общение. Игроки должны постоянно обмениваться информацией: предупреждать о приближении соперника, указывать на свободные зоны или запрашивать передачу.

В хоккее, где игра развивается со стремительной скоростью, командное взаимодействие становится краеугольным камнем успеха. За пределами индивидуального мастерства, слаженность действий всех звеньев определяет исход матча. Это не простое сочетание усилий, а сложная система, в которой игроки, тренерский штаб и даже вспомогательный персонал функционируют как единый, взаимозависимый организм. Эффективность этой системы проявляется в моментальном принятии решений на льду, где каждый хоккеист должен безошибочно понимать намерения партнёров, невербально предугадывая их действия и реагируя на малейшие изменения в игровой ситуации [1].

Коммуникация, как вербальная, так и невербальная, пронизывает все аспекты командного взаимодействия. На льду, в условиях шума и динамики, игроки обмениваются короткими, но ёмкими сигналами, позволяющими мгновенно перестраиваться в атаке и обороне. За пределами площадки, общение между тренером и игроками, а также внутри команды, играет ключевую роль в формировании общей стратегии и тактики. Обсуждения на тренировках и разбор матчей помогают выработать общее понимание игры, устранить ошибки и подготовиться к противостоянию с конкретным соперником [3].

Командная работа также строится на чётком распределении ролей и тактических схем. Каждый хоккеист, будь то нападающий, защитник или вратарь, имеет свои функции и зону ответственности [4]. От слаженного выполнения этих ролей зависит успех всей команды. Тренерский штаб разрабатывает тактические построения, которые позволяют команде адаптироваться к любой игровой ситуации, будь то игра в равных составах, большинство или меньшинство. Отсутствие понимания и выполнения этих схем может привести к разладу в игре и уязвимости для соперника.

Психологический аспект взаимодействия включает в себя доверие и поддержку внутри коллектива, которые создают прочный фундамент, на котором строятся все игровые действия [5]. Хоккеисты должны быть уверены в своих партнёрах, зная, что в случае ошибки их подстрахуют. Поддержание позитивного настроя, взаимная мотивация и сплочённость помогают команде преодолевать трудности, особенно в напряжённые моменты матча. Командный

дух, который формируется как на льду, так и за его пределами, является мощным катализатором для достижения выдающихся результатов [2].

Для анализа готовности к командному взаимодействию нами было проведено исследование, в котором принимали участие юные хоккеисты 14-15 лет, разделенные на экспериментальную и контрольную группы по 12 человек в каждой.

На этапе констатирующего эксперимента были использованы следующие методики диагностики.

1. Методика Спилбергера-Ханина для определения уровня тревожности.

По результатам анкетирования, мы пришли к выводу, что в обеих группах преобладает умеренный и высокий уровень тревожности.

В контрольной группе ситуативная тревожность – преимущественно умеренная (31-44 балла), личностная тревожность – преимущественно умеренная и высокая (41-48 баллов).

В экспериментальной группе ситуативная тревожность – преимущественно высокая (41-49 баллов), личностная тревожность – преимущественно высокая (41-51 балл)

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Средние показатели свидетельствуют о том, что экспериментальная и контрольные группы демонстрируют средний и высокий уровень тревожности по обоим параметрам, что свидетельствует об их идентичности.

2. Методика К. Томаса для диагностики стиля разрешения межличностных конфликтов.

Результаты исследования по данной методике показывают, что для испытуемых более характерны конкурентные и уклоняющиеся стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Это может быть связано со спецификой хоккейного спорта, где часто требуется проявление решительности и настойчивости. Для профессиональных хоккеистов особенно значимым является развитие стиля сотрудничества. Полученные данные указывают на необходимость проведения работы по развитию у хоккеистов навыков конструктивного сотрудничества как ключевого фактора успешной командной игры.

3. Методика «Стиль общения» А.А. Реана для определения доминирующего стиля общения.

Согласно полученным данным, в обеих группах наблюдается преобладание авторитарного и либерального стилей общения, что может свидетельствовать о склонности к крайностям в коммуникативном поведении, недостаточной гибкости в общении, потребности в развитии навыков эффективного взаимодействия.

Примечательно, что демократический стиль, несмотря на меньшую представленность, демонстрирует более высокие средние баллы, что указывает на его потенциально более высокую эффективность

4. Методика В.М. Русалова для диагностики темперамента и склонности к сотрудничеству.

Статистическая обработка результатов по данной методике свидетельствует о преобладании низких и средних показателей склонности к сотрудничеству в обеих исследуемых группах, что создаёт потенциальные препятствия для эффективной командной деятельности.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

Уровень тревожности в обеих группах характеризуется преобладанием средних и высоких показателей, что может негативно влиять на эффективность командной деятельности и требует особого внимания при организации тренировочного процесса.

Конфликтное поведение испытуемых преимущественно характеризуется склонностью к соперничеству и избеганию, что свидетельствует о недостаточной сформированности навыков конструктивного разрешения конфликтов.

Стили общения в группах демонстрируют преобладание авторитарного и либерального типов, что указывает на недостаточную гибкость в коммуникативном поведении и потребность в развитии демократического стиля взаимодействия.

Темпераментальные характеристики показывают неоднородность показателей, при этом отмечается преобладание низких и средних показателей склонности к сотрудничеству, что создает риски для эффективной командной работы.

На основании полученных результатов можно констатировать, что существующая система подготовки юных хоккеистов не обеспечивает в достаточной мере формирование готовности к командному взаимодействию, что вновь показывает актуальность и значимость проводимого нами исследования.

Список литературы

1. Власова, Е. В. Психология профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Психология общения: учебное пособие для вузов / Е. В. Власова, Л. К. Серова. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 112 с.

2. Высочина, Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография / Н.Л. Высочина. – Москва: Спорт, 2021. – 82 с.

3. Жариков, Е.С. Психология управления в хоккее / Е.С. Жариков, А.С. Шигаев. – Москва: Кнорус, 1983. – 45 с.

4. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 144 с.

5. Фадина, А.Г. Психология общения в спорте: учебно-методическое пособие / А.Г. Фадина. – Астрахань: Астраханский ун-т, 2010. – 45 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Аминов Р. Х. ОТ АНАЛИЗА ДАННЫХ К ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫМ РЕШЕНИЯМ: ПОТЕНЦИАЛ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ 3

Антошкина В. П., Усманова З. Т. СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ПЛАТФОРМА ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОФИЛАКТИКИ ТРЕВОЖНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-Х КЛАССОВ 8

Беликов И. А. РОЛЬ СУХОГО ПЛАВАНИЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ 13

Борисова В. В., Можаев А. А., Супрун А. А. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ «ЧУВСТВА ПАРТНЕРА» 18

Бренч С. В., Кузьмин А. М. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 27

Выдрин Д. Г. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ВИДА СПОРТА «САМБО» В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ 31

Вяткин С. С. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА» В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ 37

Ганиев М. Р. АКТУАЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГЕЙМИФИКАЦИИ КАК ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 44

Горбунова Т. В. ПРОГРАММА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ ..... .47

Григорьева Е. Т., Кутепова О. Е. ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ВЫБОРУ РАЗНЫХ ФОРМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА 52

Даниленко Т. А. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ 56

Димитров И. Л., Садыкова А. И. РОЛЬ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 60

Дресвянников А. А. Трегубова Т. М. СУЩНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СТРУКТУРА ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ 68

Евстафьев Э. Н., Шевчук Н. С. ОЦЕНКА ДИНАМИКИ РЕПУТАЦИИ ДЕТСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА 73

Жаркова Т. И. К ВОПРОСУ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЯХ НА УРОКЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА 78

Калиновская Т. С., Кузьмин А. М. ОЛИМПИАДА КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 84

Ковригин В. Е. ПОСТРОЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ РЕГИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ 89

Колесников Н. С. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ 94

Кордубайло М. В., Бренч С. В. ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ 97

Котляров А. Д., Шарманова С. Б. К ВОПРОСУ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖВЕДОМСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ» 101

Крылова П. И., Бренч С. В. СИСТЕМА EDGE: КАК «ЛИВЕРПУЛЬ» ПОСТРОИЛ СОВРЕМЕННУЮ ФУТБОЛЬНУЮ ИМПЕРИЮ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДАННЫХ, ДОВЕРИЯ И ДИСЦИПЛИНЫ 108

Кутепова О. Е., Тяпкин А. Д. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА 114

Лежнева М. М. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ 120

Ли Цзиньпэнь, Алексанянц Г. Д. Сюэ Чжэнхун СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНДЕКСОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ Г. КРАСНОДАРА (РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ) И Г. ЧУНЦИНА (КИТАЙСКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА) 123

Ма Юньчжи, Алексанянц Г. Д, Селихова Е. Г. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 8-10 ЛЕТ Г. КРАСНОДАРА (РФ), Г. ЧУНЦИН (КНР) В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА 132

Машкин А. А., Шарипов М. Ф. ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЗОЛОТЫХ ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЕЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ 138

Михайлов Д. В., Кузнецова Ю. Н. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 142

Мостовщиков Д. Ю. ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ЕДИНОБОРСТВ В КОПЕЙСКОМ ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ 145

Никифоров В. Н., Бренч С. В. АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОГАУ ДО ОСШ ПО ХОККЕЮ «ТРАКТОР» 151

Осипова И. С., Суетина О. Н. АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФИЦИТОВ УПРАВЛЕНЧЕСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 157

Павлова А. А. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 162

Перевышко Ф. С. ТЕХНОЛОГИИ AR И VR В СПОРТЕ: АНАЛИЗ, ТЕНДЕНЦИИ, ПЕРСПЕКТИВЫ ..... .166

Пилецкий М. С., Мищенко Н. Ю. ВНЕУЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ – БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ БОЕВОГО УПРАВЛЕНИЯ 171

Пугачев И. Ю. МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОПТИМАЛЬНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ УДАРНОЙ И БОРЦОВСКОЙ ТЕХНИКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР 181

Сайфутдинова В. В. ЗНАЧЕНИЕ И ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ 186

Свинин А. И. Юламанова Г. М. Белова М. В. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БГПУ ИМ. АКМУЛЛЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ 190

Сериков С. Г. ФУНКЦИИ УПРАВЛЕНИЯ В ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 195

Сидоренко И. А., Финк В. А. КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ АКРОБАТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ 199

Суетина О. Н., Осипова И. С. МЕСТО ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ УПРАВЛЕНЧЕСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 204

Супрун А. А., Медведева Е. Н., Надольская В. Н. АНАЛИЗ ВАРИАТИВНОСТИ СОЕДИНЕНИЙ С ЛЕНТОЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ ЮНИОРОК И ЕЕ СВЯЗЬ С КИНЕМАТИЧЕСКИМИ И ДИНАМИЧЕСКИМИ ДИФФЕРЕНЦИРОВКАМИ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 211

Татаринова А. Д. ПОТЕНЦИАЛ ЮЖНОГО УРАЛА В РАЗВИТИИ ВИДА СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» 219

Тенсина А. А., Исхакова А. Т. ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗАЦИИ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ 225

Трегубова Т. М., Хисматов А. Н. О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 229

Туманов О. А. ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В ШКОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ 233

Умутбаева Л. Р. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА УЧИТЕЛЯ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 238

Фазлеев Р. Н. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ МАССОВЫХ ОТКРЫТЫХ ОНЛАЙН-КУРСОВ (МООК) КАК КОМПОНЕНТА КОНТЕНТА НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 243

Файзрахманов Р. Ш., Забиров А. Н. СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ 248

Федорова Т. А. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ 255

Шайнурова А. В., Каримов А. В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МАССОВОСТИ СПОРТИВНЫХ ИГР В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ 260

Шакамалов Г. М. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ГИМНАСТОВ 9-10 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ 265

Шаромов К. Э., Кузнецова М. А., Ю. В. Болтиков БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКИ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОКСЕ 270

Шинкарёва О. В., Загородникова А. Ю. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ НЕЙРОФИТНЕСА 278

Юстус А. Б., Бренч С. В. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ОБЪЕКТА 284

Якупов И. И., Трегубова Т. М. АКТУАЛИЗАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К КОМАНДНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ 288

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ, РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ : Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции 20 ноября 2025 года Издание опубликовано в авторской редакции
Подписано в печать 19.01.2026 г. Гарнитура «Таймс». Электронная версия