



**Самарский государственный
аграрный университет**

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Сборник научных трудов
Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции*

21 мая 2025 г.

Кинель 2025

УДК796/799
ББК 75.10
С 23

Рекомендовано научно-техническим советом Самарского ГАУ

Редакционная коллегия:

Фатхутдинов М. Р. – кандидат технических наук, доцент;
Петрова С. С. – кандидат технических наук, доцент;
Блинков С. Н. – кандидат педагогических наук, доцент;
Мезенцева В. А. – старший преподаватель.

С 23 Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сборник научных трудов. – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – 215 с.

В сборнике научных трудов Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта» представлены статьи, научные достижения, практические результаты ученых и практиков в области физической культуры и спорта.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, педагогов общего, дополнительного и профессионального образования, бакалавров, магистрантов, студентов и аспирантов.

Статьи приводятся в авторской редакции. Авторы опубликованных статей несут ответственность за патентную чистоту, достоверность и точность приведенных фактов, цитат, экономико-статистических данных, собственных имен и прочих сведений, а также за разглашение данных, не подлежащих открытой публикации.

**УДК796/799
ББК 75.10**

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Обзорная статья
УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В 17-18 ЛЕТ У ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ

Александр Федорович Башмак

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
bashmak60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8552-9186>

В статье рассмотрена важность правильной осанки в повседневной жизни и несколько элементарных методов, которые помогут студентам поддерживать здоровье позвоночника, даже если они ведут преимущественно сидячий образ жизни.

Ключевые слова: осанка, здоровье, профилактика, упражнения, подростки

Для цитирования: Башмак А. Ф. Формирование правильной осанки в 17-18 лет у девушек и юношей // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 3-7.

FORMATION OF CORRECT POSTURE IN 17-18 YEARS OLD GIRLS AND BOYS

Alexander F. Bashmak

Samara State Agrarian University, Samara, Russia
bashmak60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8552-9186>

The article discusses the importance of correct posture in everyday life and several basic methods that will help students maintain spinal health, even if they lead a predominantly sedentary lifestyle.

Keywords: posture, health, prevention, exercise, adolescents

For citation: Bashmak, A. F. (2025). Formation of correct posture in 17-18 years old girls and boys. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 3-7. (in Russ.).

Введение. В современном обществе проблема формирования правильной осанки у молодых людей в возрасте от 17 до 18 лет становится всё более актуальной. Это обусловлено рядом причин. Во-первых, искривления позвоночника и даже незначительные нарушения осанки могут негативно влиять на общее физическое состояние, вызывая проблемы с внутренними органами и опорно-двигательным аппаратом. Во-вторых, человек с правильной осанкой выглядит более уверенно и привлекает внимание окружающих. В-третьих, в молодом возрасте многие сталкиваются с неправильным режимом дня и учебной нагрузкой, что ограничивает время для прогулок на свежем воздухе и занятий спортом. Кроме того, неправильно подобранная обувь, например, ношение обуви на высоком каблуке в раннем возрасте, может создать дополнительную нагрузку на позвоночник.

Осанка представляет собой неотъемлемый элемент внешнего облика человека, который отражает состояние его тела и его гармоничное функционирование. Она является результатом взаимодействия множества факторов, включая анатомические особенности орга-

низма, состояние мышц, связок и позвоночника. Правильная осанка характеризуется следующими признаками:

- голова и позвоночник расположены вертикально;
- плечи и лопатки находятся на одном уровне;
- ключицы расположены горизонтально;
- талия и бёдра имеют одинаковую ширину;
- остистые отростки позвоночника расположены вертикально;
- ноги имеют одинаковую длину;
- стопы расположены правильно.

Правильная осанка способствует улучшению двигательных функций, нормализации работы внутренних органов и равномерному распределению нагрузки на позвоночник.

Формирование правильной осанки начинается в раннем возрасте. Родители должны с детства прививать детям привычки, связанные с осанкой и физической активностью. Формирование правильной осанки происходит в период с 6 до 17-18 лет. Важно заинтересовать детей физической культурой, чтобы они больше времени проводили на свежем воздухе и занимались спортом. К сожалению, проблемы с позвоночником могут возникать не только у взрослых, но и у детей. Это связано с тем, что дети проводят значительное количество времени за партой, ведя малоподвижный образ жизни. Кроме того, осанка подростков может быть неправильной из-за того, что мышцы растут медленнее, чем костный скелет. Искривление позвоночника может повлечь за собой серьёзные проблемы со здоровьем, такие как снижение иммунитета, гормональные нарушения, мышечные боли, расстройства пищеварения и заболевания органов дыхания. Поэтому крайне важно своевременно заняться коррекцией осанки у детей и подростков, чтобы обеспечить им крепкое здоровье на долгие годы.

Для улучшения осанки необходимо проанализировать причины её нарушения. К ним можно отнести:

- недостаток физической активности;
- использование мебели, не соответствующей росту;
- ношение тяжёлых сумок;
- конфликты и стрессовые ситуации, оказывающие негативное влияние на психическое состояние, мышцы и позвоночник.

Пожалуй, только младенцы могут похвастаться идеальной осанкой. В момент рождения позвоночник ребёнка имеет правильную форму. Первые проблемы с осанкой начинаются в возрасте 1-2 месяцев, когда малыш начинает держать головку. В этот период начинает формироваться шейный лордоз. Когда ребёнок осваивает навык сидения, возможно появление грудного кифоза. Первые шаги могут стать причиной возникновения поясничного лордоза и крестцового кифоза.

Кифоз – это деформация позвоночника в переднезадней плоскости, при которой наблюдается выпуклость, направленная назад. Чаще всего кифоз поражает грудной отдел позвоночника, в то время как шейный и поясничный отделы страдают от него реже. Существует два типа кифоза: физиологический (естественный) и патологический. В норме у человека есть четыре естественных изгиба позвоночника, которые помогают амортизировать нагрузку при ходьбе и равномерно распределять её на позвонки. При патологическом кифозе позвоночник приобретает S-образную форму, плечи наклоняются вперёд и вниз, туловище наклоняется вперёд, а грудная клетка становится уже. С возрастом осанка продолжает меняться под воздействием различных факторов.

На формирование правильной осанки влияют такие факторы, как экология, общее состояние здоровья, перенесённые заболевания, такие как рахит, туберкулёз и частые простуды. Для школьников особенно важны качество рюкзака, вес его содержимого и манера ношения. Рекомендуется выбирать лёгкие модели со специальной спинкой и носить рюкзак только на спине, равномерно распределив лямки на плечах. Немаловажное значение имеет и качество мебели: стулья и стол должны соответствовать росту ребёнка, а спальное место

необходимо оснастить ортопедическим матрасом. Всё это способствует правильному формированию осанки. Для того чтобы сохранить правильную осанку и поддерживать здоровье позвоночника, необходимо, чтобы мышцы были способны выдерживать статические нагрузки. Статическая силовая выносливость мышц спины, живота и боковых мышц туловища играет важную роль в формировании осанки и поддержании правильного положения тела. Мышцы должны быть не только крепкими, но и гармонично развитыми. Они должны быть способны как долго удерживать тело в правильном положении, так и расслабляться, и растягиваться при сокращении мышц-антагонистов во время движений. Если мышцы сокращаются спазматически или становятся слабыми и растянутыми, это может привести к нарушению нормального положения позвоночника и проблемам с осанкой. Точно так же, если палатка натянута неравномерно или недостаточно, она будет выглядеть кривой. Аналогично, под влиянием неравномерных усилий мышц или их общей слабости, позвоночник может провисать (табл. 1).

Подобран комплекс упражнений для формирования правильной осанки и улучшения силы и выносливости мышц спины. Цель этих упражнений – улучшить гибкость суставов, подготовить мышцы к нагрузкам и растянуть связки. Регулярное выполнение специальных комплексов упражнений позволяет постепенно укрепить мышцы спины и скорректировать осанку.

Комплекс упражнений

1. Начальное положение – основная стойка. Выполнить один или два шага вперёд, сохраняя правильную осанку.
2. Подняться на носки и задержаться в этом положении на три-четыре секунды.
3. Сидя. Мышцы шеи расслаблены, опустить голову, затем плечи и мышцы спины.
4. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, сохраняя правильную осанку и сохраняя положение поясницы таким же, как в положении лёжа.
5. Начальное положение – лёжа на животе. Руки на пояс, поднять голову и плечи, свести лопатки. Удерживать это положение несколько секунд.
6. Поднять голову и плечи, медленно поднимать руки вверх, в стороны и к плечам.
7. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.
8. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Выполнить круговые движения прямыми руками.
9. Поднять правую ногу, присоединить левую. Удерживать это положение три-пять секунд, затем опустить сначала правую, а затем левую ногу.
10. Упражнение в паре. Лёжа на животе, партнёры напротив друг друга. Поднять голову и плечи, удерживая мяч перед грудью согнутыми в локтях руками. Бросить мяч партнёру, руки при этом должны быть вверх, а голова и грудь приподняты. Поймать мяч обратно. Повторить упражнение, но перекатывать мяч, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.

Таблица 1

Некоторые различия в формировании осанки у девушек и юношей в 17-18 лет

Девушки	Юноши
Поясничный изгиб более выражен у девушек по сравнению с юношами, при этом угол поясничного лордоза у девушек меньше.	Более выражена сутулость в грудном отделе позвоночника, при этом угол грудного кифоза отличается от аналогичного показателя у девушек.
Лордозированные осанки	Кифозированные осанки
Процесс формирования мышечной силы у девушек происходит медленнее, чем у юношей.	У юношей происходит интенсивный рост грудной клетки и плечевого пояса, что приводит к увеличению ширины плеч. Мышцы становятся сильнее, что позволяет им выдерживать большие нагрузки.
Угол наклона таза к вертикали меньше.	Угол наклона таза к вертикали больше.

Заключение. Занятия физической культуры в школе и в вузе не всегда помогают исправить осанку, и не все школьники и студенты находят их интересными. Поэтому важно найти такой вид физической активности, который будет приносить удовольствие. Это может быть плавание, йога или танцы. Регулярные занятия плаванием укрепляют позвоночник. Йога предлагает комплекс упражнений, которые помогают решить проблемы с позвоночником и предотвратить их появление. Красивая осанка, расправленные плечи и здоровый позвоночник – это важные признаки уверенности в себе и внутреннего благополучия. Уверенный и гармоничный человек вызывает больше доверия у окружающих.

Прямой позвоночник – это основа крепкого здоровья. Важно объяснить подросткам, что если не заботиться о позвоночнике в школьные годы, то это может привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Кроме того, это может негативно сказаться на внешнем виде. Поэтому чем раньше подросток начнёт заниматься физической активностью, следить за осанкой и правильно сидеть и ходить, тем лучше будет его здоровье на протяжении всей жизни.

Список источников

1. Аксенов Д. А., Мезенцева В. А. Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой // Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития : Материалы III Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 20-21 сентября 2024 года. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2024. – С. 338-342.
2. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Последствия низкой двигательной активности для организма человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 359-362.
3. Ишкина О. А., Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Актуальные проблемы физического воспитания обучающейся молодежи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 399-405.
4. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Гигиена и здоровье // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 53-58.
5. Петрова С. С. Введение силовых тренировок в программу элективных курсов по физической культуре и спорту // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 152-155.
6. Петрова С. С. Совершенствование физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 512-515.
7. Петрова С. С. Влияние силового тренинга на физическое воспитание студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию инженерного факультета. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 96-100.
8. Исследование физического состояния и физического здоровья обучающихся женского пола / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10(164). – С. 38-43.

References

1. Aksenov, D. A. & Mezentseva V. A. (2024). Motivation of students to engage in physical education. Student sports: history, modernity and development trends: Proceedings of the III International scientific and practical conference on physical education, sports and tourism, 338-342 (in Russ.).
2. Zhukova, E. I. & Mezentseva V. A. (2024). Consequences of low physical activity for the human body. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 359-362 (in Russ.).
3. Ishkina, O. A., Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2024). Actual problems of physical education of studying youth. Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 399-405 (in Russ.).
4. Zhukova, E. I. & Mezentseva V. A. (2024). Hygiene and health. Innovations in the higher education system: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 53-58 (in Russ.).
5. Petrova, S. S. (2024). Introduction of strength training into the program of elective courses in physical education and sports. Innovations in the system of higher education: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 152-155 (in Russ.).
6. Petrova, S. S. (2024). Improving the physical fitness of students of Samara SAU. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 512-515 (in Russ.).
7. Petrova, S. S. (2024). The influence of strength training on the physical education of students. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of the engineering faculty, 96-100 (in Russ.).
8. The study of the physical condition and physical health of female students / S. N. Blinkov, A. F. Bashmak, V. A. Mezentseva, S. E. Borodacheva // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – № 10(164). – Pp. 38-43.

Информация об авторах:

А. Ф. Башмак – старший преподаватель.

Information about authors:

A. F. Bashmak – senior lecturer.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 796.011.3

СКРИНИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК-АГРАРИЕВ ПЕРВОГО КУРСА

Сергей Николаевич Блинков

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

blinkovsn@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0003-0298-8203>

В статье представлены результаты исследований различных компонентов физического состояния студенток 1 курса Самарского аграрного вуза. Выявлены соответствия средним показателям по длине и массе тела и достоверно ($p < 0,01$) меньше средних значений величина окружности грудной клетки. По силовым физиометрическим показателям (динамометрия кисти, станковая динамометрия) выявлено достоверное преимущество по динамометрии кисти и достоверно меньшие значения в станковой динамометрии. По показателям центральной гемодинамики величины артериального давления и частоты сердечных сокращений достоверно выше средних значений по данной возрастной группе. У исследуемой группы выявлено преобладание симпатической нервной системы. Показатели тестов физической подготовленности свидетельствуют о выполнении норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса готов к труду и обороне в четырех испытаниях. Физическая работоспособность находится на среднем уровне, а физическая подготовленность на уровне ниже среднего.

Ключевые слова: студенты, двигательная подготовленность, физическая работоспособность, физическое развитие, вариабельность сердечного ритма

Для цитирования: Блинков С. Н. Скрининг физического состояния студенток-аграриев первого курса // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 7-12.

SCREENING OF THE PHYSICAL CONDITION OF FIRST-YEAR AGRICULTURAL STUDENTS

Sergey N. Blinkov

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

blinkovsn@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0003-0298-8203>

The article presents the results of research on various components of the physical condition of 1st-year female students of Samara Agricultural University. Correspondences to the average values in terms of body length and weight were revealed and significantly ($p < 0.01$) less than the average values of the chest circumference. According to strength physiometric indicators (hand dynamometry, standing dynamometry) A significant advantage in power dynamometry and significantly lower values in basic dynamometry were revealed. According to the indicators of central hemodynamics, the values of blood pressure and heart rate are significantly higher than the average values for this age group. The predominance of the sympathetic nervous system was revealed in the studied group. The indicators of physical fitness tests indicate that the norms of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex are ready for work and defense in four tests. Physical working ability is at an average level, and physical fitness is at a lower level.

Keywords: female students, physical fitness, physical performance, physical development, heart rate variability

For citation: Blinkov, S. N. (2025). Screening of the physical condition of first-year agricultural students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 7-12 (in Russ.).

Актуальность. Проблема оптимизации физического состояния студенческой молодежи и его повышения различными средствами остается актуальной, тем более, в условиях современных реалий. Вместе с тем, проведено многочисленное количество исследований деятелей различных направлений науки, свидетельствующих о негативных тенденциях, как в физическом состоянии, так и в отдельных его компонентах учащейся молодежи в нашей

стране [1, 5-7]. Одним из эффективных направлений оптимизации физического состояния является внедрение физкультурно-спортивной деятельности в школах, однако, к сожалению, в большинстве образовательных организаций общего образования данная работа проводится не на должном уровне [5]. В связи с этим, преподаватели дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» вузов отмечают неуклонное снижение уровня двигательной подготовленности, а значит и физического состояния вновь поступивших на обучение обучающихся. В связи с высокой актуальностью, нами были проведены исследования и сравнительный анализ физического состояния студенток 1 курса.

Цель – провести сравнительный анализ физического состояния студенток 1 курса Самарского аграрного университета.

Методы. Все исследования проводились в период сентябрь-октябрь 2023 года. В исследовании приняли участие 23 девушки 1 курса. Исследование физического развития проходило по методике В.В. Бунак [2]. Измеряли показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки (ОГК), силу правой и левой кисти, становую силу, артериальное давление.

Исследования физической работоспособности осуществляли посредством функциональной пробы PWC₁₇₀ [3] прямого метода степ-эргометрии и метода интенсивности накопления пульсового долга (ИНПД) [8].

Для измерения показателей variability сердечного ритма использовали прибор ВАРИКАРД – 2.52. Использовали следующие показатели: среднее квадратичное отклонение (SDNN); стресс-индекс (SI); ПАРС (IRSA); индекс централизации (IC), частоту сердечных сокращений (ЧСС) и число аритмий (NAr).

В комплекс тестов по физической подготовленности входили: поднимание туловища, руки за головой за 60 с; отжимания от пола; метание спортивного снаряда весом 500 грамм; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; челночный бег 3x10 метров; бег на 100 метров; бег на 2000 метров.

Результаты. Результаты наших исследований показали, что по показателям длины тела и массы девушки находятся на уровне средних величин в границах нормы. Вместе с тем, показатель окружности грудной клетки (ОГК) говорит нам о достоверно ($p < 0,01$) меньшей величине – на 7,47 см по сравнению со средними показателями по девушкам данной возрастной группы (табл. 1). По величине индекса Пинье девушки обладают слабым телосложением – $31,73 \pm 3,65$ условных единиц. Показатель силы правой кисти у испытуемых студенток находится на уровне среднего – $27,5 \pm 1,3$ кг, а силовой кистевой динамометрический индекс имеет величину ниже среднего – $48,0 \pm 1,43\%$. Величина становой динамометрии у студенток первого курса ниже нормы по данной возрастно-половой группе и немного уступает средним значениям – на 9,0 кг, что говорит о слабом развитии мышц спины. По величине частоты сердечных сокращений выявлено достоверно ($p < 0,01$) больший показатель – на 4,1 уд/мин по сравнению со средними значениями. Что касается артериального давления, то оно находится в границах нормы, а показатель двойного произведения, наоборот, имеет показатель ниже среднего – $96,5 \pm 2,08$ условных единиц, что говорит о слабости сердечно-сосудистой системы. По вегетативному статусу у девушек установлено преобладание симпатической нервной системы (табл. 1).

Что касается показателей variability сердечного ритма, то мы выявили, что все исследуемые величины у испытуемых превышают норму как по средне квадратичному отклонению (SDNN), стресс-индексу (SI), показателю адаптации ритма сердца (ПАРС - IRSA), индексу централизации (IC) и числу аритмий (NAr). Превышение исследуемых величин являетсястораживающим фактором и поводом для обращения к кардиологу.

Анализ тестирования по двигательным тестам показал, что развитие скоростных качеств находится на низком уровне и составляет величину в беге на 100 м – $18,95 \pm 0,23$ с, что ниже требований бронзового знака ВФСК ГТО для 18-19 летних девушек.

Вместе с тем, в беге на 2000 м наблюдается также картина, результат $845,1 \pm 26,2$ с ниже требований бронзового знака ГТО для этого вида испытаний (таблица 2). Также девушками не был выполнен тест на знак ГТО в отжимании от пола – $5,7 \pm 1,6$ повторений. Наряду с этим, в тесте прыжок в длину с места, студентками был показан результат – $158,3 \pm 3,2$ см, что соответствует бронзовому знаку ГТО.

Таблица 1

Показатели морфофункционального развития девушек и юношей 1 курса Самарского ГАУ

Показатели	Величина	Норма
Длина тела, см	165,2±1,55	165,15±0,54
Масса тела, кг	57,15±2,28	55,94±0,57
ОГК, см	76,33±1,62**	83,8±1,8
ИМТ, кг/м ²	20,93±1,78	20,3±0,25
Индекс Пинье, у.е.	31,73±3,65	21-25
Оценка телосложения	Слабое	
Сила правой кисти, кг	27,5±1,3**	22,37±0,34
Силовой индекс правой кисти, %	48,0±1,43**	41,0±0,7
Становая сила, кг	49,0±2,75**	58,0±1,7
Становой динамометрический индекс, %	85,7±4,1**	103,6±3,2
АДС, мм рт. ст.	118,6±2,05*	115,0±0,27
АДД, мм рт. ст.	79,4±2,2**	72,1±0,23
ЧСС (сидя), уд. мин.	81,4±1,8**	77,3±0,31
Двойное произведение, усл. ед.	96,5±2,08	88,9±0,4**
Оценка	Ниже среднего	
Индекс Кердо, усл. ед.	2,25±0,57	
Оценка	Преобладание симпатической нервной системы	

Примечание: ** - достоверно при $p < 0,01$; * - при $p < 0,05$

В поднимании туловища, руки за головой из положения лежа на спине был показан результат также на уровне бронзового знака ГТО – $31,1 \pm 1,9$ повторения. В наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье девушки показали результат – $11,6 \pm 1,2$ с и этого достаточно для выполнения серебряного знака ГТО. На серебряный знак ГТО был также выполнен тест в метании спортивного снаряда весом 500 грамм – $16,25 \pm 2,1$ м.

Таким образом, наиболее развитыми у данной группы испытуемых явились гибкость и скоростно-силовые качества мышц верхнего плечевого пояса, а наименее развитыми – скоростные качества и выносливость. Промежуточное положение занимают скоростно-силовые качества мышц нижних конечностей и силовая выносливость мышц брюшного пресса. Вместе с тем, физиологическая стоимость физической нагрузки по оценке ИНПД в большой зоне мощности у девушек составляет $1,08 \pm 0,04$ у.е. и соответствует среднему уровню (табл. 2). Физическая работоспособность также находится на нижней границе среднего уровня $623,0 \pm 28,6$ кГм/мин.

Таблица 2

Показатели развития физических качеств юношей и девушек
1 курса Самарского аграрного вуза

Тесты по физической подготовленности	Девушки	Знак ВФСК ГТО
Бег на 100, с	18,95±0,23	-
Челночный бег 3х10 м, с	8,8±0,12	Бронза (до 2023 г.)
Бег на 2000 м, с	845,1±26,2	-
Прыжок в длину с места, см	158,3±3,2	Бронза
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	11,6±1,2	Серебро
Поднимание туловища, руки за головой за 60 с, кол-во раз	31,1±1,9	Бронза
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	5,7±1,6	-
Метание спортивного снаряда весом 500 гр., м	16,25±2,1	Серебро
Уровень ОФП	2,16±0,07	Ниже среднего
PWC ₁₇₀ , кГм/мин.	623,0±28,6	Средний уровень
PWC ₁₇₀ , кГм/мин/кг.	10,9±0,37	Средний уровень
ИНПД, у.е.	1,08±0,04	Средний уровень

Выводы. Девушки имеют средние росто-весовые показатели при значениях ниже среднего в ОГК. Это свидетельствует о недостатке двигательной деятельности нагрузок на развитие выносливости. Функциональные показатели сердечно-сосудистой системы у девушек находятся на уровне ниже среднего, что показало двойное произведение – $96,5 \pm 2,08$ условных единиц и, согласуется, с уровнем развития выносливости и физической работоспособности. По вариабельности сердечного ритма у девушек выявлен выход за границы нормы во всех исследуемых показателях. ОФП первокурсниц оказалось на уровне ниже среднего – $2,16 \pm 0,07$ балла по пятибалльной шкале. Для оптимизации физического состояния девушкам следует заниматься бегом как на короткие, так и на средние дистанции, что позволит повысить физическую работоспособность и улучшить показатели сердечно-сосудистой системы. Также следует включать в занятия отжимания от пола.

Список источников

1. Блинков С. Н., Левушкин С. П., Смоленская И. М. Стандарты морфофункционального развития школьников Ульяновской области разных типов телосложения. – Ульяновск : Ульяновск. гос. ун-та. – 2007. – 24 с.
2. Бунак В. В. Антропометрия. – М.: Учпедгиз. – 1941. – 368 с.
3. Карпман, В. Л., Белоцерковский З. Б., Любина В. Г. PWC 170 – проба для определения физической работоспособности // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 10. – С. 37-40.
4. Косицкий Г. И. Звуковой метод исследования артериального давления. М.: Медгиз. – 1959. – 275 с.
5. Кретова, И. Г., Ширяева О. И., Беляева О. И. Соматометрические показатели физического развития юношей и девушек 16-22 лет г. Самары: региональные особенности // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 8-5. – С. 1090-1094.
6. Левушкин С. П., Жуков О. Ф., Блинков С. Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие. Ульяновск: УлГУ. – 2004. – 207 с.
7. Лях В. И., Левушкин С. П., Сейранов С. Г., Михута Ю. И. Связь недостаточной, избыточной, нормальной массы тела и ожирения с физической подготовленностью учащейся молодежи (Обзор зарубежных исследований) // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 2 (62). – С. 12-20.
8. Блинков, С. Н. Влияние физических нагрузок различной направленности на состояние регуляции вегетативных функций организма школьников 7-17 лет / С. Н. Блинков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2(84). – С. 22-26. – EDN OPRQBB.
9. Блинков, С. Н. Организация оздоровительной работы со школьниками в условиях села / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 3. – С. 25-28.
10. Исследование физического состояния и физического здоровья обучающихся женского пола / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10(164). – С. 38-43.

References

1. Blinkov, S. N., Levushkin, S. P. & Smolenskaya I. M. (2007). Standards of morphofunctional development of school students of the Ulyanovsk region of different types of a constitution, publishing house Ulyanovsk State University, 27 (in Russ.).
2. Bunak, V. V. (1941). Anthropometry. Moscow: Uchpedgiz, 368 (in Russ.).
3. Karpman, V. L., Belotserkovsky Z. B. & Lyubina V. G. (1969). «PWC₁₇₀ – a test for determining physical performance». Theory and practice of physical culture, 10, 37-40 (in Russ.).
4. Kositsky, G. I. (1959). Sound method of arterial pressure examination, 275 (in Russ.).
5. Kretova, I. G., Shiryayeva O. I. & Belyaeva O. I. (2014). Somatometric indicators of physical development of boys and girls aged 16-22 in Samara: regional features. Fundamental research, 8-5, 1090-1094 (in Russ.).

6. Levushkin, S. P., Zhukov, O.F. & Blinkov, S.N. (2004). Organization of improving work in educational institutions: methodical grant, 207 (in Russ.).
7. Lyakh, V. I., Levushkin S.P., Seiranov S.G. & Mikhuta Yu.I. (2022). The relationship of insufficient, overweight, normal body weight and obesity with physical fitness of students (Review of foreign studies). Psychology and pedagogy of sports activity, 2 (62), 12-20 (in Russ.).
8. Blinkov, S. N. The influence of physical activity of various orientations on the state of regulation of vegetative body functions of schoolgirls aged 7-17 years / S. N. Blinkov // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2012. – № 2(84). – Pp. 22-26.
9. Blinkov, S. N. Organization of health-improving work with schoolchildren in rural conditions / S. N. Blinkov, S. P. Levushkin // Physical culture: upbringing, education, training. - 2003. – No. 3. – pp. 25-28.
10. The study of the physical condition and physical health of female students / S. N. Blinkov, A. F. Bashmak, V. A. Mezentseva, S. E. Borodacheva // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – № 10(164). – Pp. 38-43.

Информация об авторах:

С. Н. Блинков – кандидат педагогических наук, доцент.

Information about the authors:

S. N. Blinkov – Candidate of Pedagogical Sciences.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Обзорная статья

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БОРЬБЕ С ГИПОДИНАМИЕЙ

Павел Александрович Бурнаев¹, Юлия Викторовна Кудинова²

^{1, 2}Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

¹burnaev.pavlik@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0004-3735-9102>

²ulu9625@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-6921-9130>

Гиподинамия, или недостаток физической активности, представляет собой одну из наиболее значимых проблем современного общества, обусловленную малоподвижным образом жизни. Это состояние приводит к серьезным последствиям для здоровья, включая ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и снижение качества жизни. В данной статье рассматривается роль физической культуры в борьбе с гиподинамией, а также предлагаются научно обоснованные рекомендации по организации физической активности для различных групп населения. Особое внимание уделяется механизмам влияния физической активности на организм и стратегиям интеграции физической культуры в повседневную жизнь.

Ключевые слова: гиподинамия, физическая культура, здоровье, физическая активность, малоподвижный образ жизни, профилактика заболеваний

Для цитирования: Бурнаев П. А., Кудинова Ю. В. Роль физической культуры в борьбе с ги-

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FIGHT AGAINST HYPODYNAMIA

Pavel A. Burnaev¹, Yulia V. Kudinova²

^{1, 2}Volga Region State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

¹burnaev.pavlik@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0004-3735-9102>

²ulu9625@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-6921-9130>

Hypodynamia, or lack of physical activity, is one of the most significant problems of modern society caused by a sedentary lifestyle. This condition leads to serious health consequences, including obesity, cardiovascular diseases, diabetes, and decreased quality of life. This article discusses the role of physical education in the fight against hypodynamia, and offers scientifically based recommendations for organizing physical activity for various groups of the population. Particular attention is paid to the mechanisms of the influence of physical activity on the body and strategies for integrating physical education into everyday life.

Keywords: physical inactivity, physical education, health, physical activity, sedentary lifestyle, disease prevention

For citation: Burnaev, P. A. & Kudinova Y. V. (2025). The role of physical education in the fight against physical inactivity. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 12-15 (in Russ.).

Недостаток движения, известный как гиподинамия, превратился в серьезную задачу для системы здравоохранения в современном мире. Благодаря прогрессу в технологиях, автоматизации рабочих процессов и росту городов, привычки людей существенно изменились. В большинстве современных профессий люди проводят много времени сидя, а в свободное от работы время предпочитают развлечения с электронными устройствами, что ведет к еще большему уменьшению физической нагрузки. Согласно информации от Всемирной организации здравоохранения, активность ниже рекомендованной нормы наблюдается более чем у четверти взрослых людей по всему миру, что повышает вероятность возникновения различных хронических заболеваний и недугов [1].

Гиподинамия оказывает пагубное воздействие на все органы и системы. Отсутствие достаточной физической активности приводит к снижению тонуса мышц, ухудшению кровотока, сбоям в обмене веществ и ослаблению защитных сил организма. Длительное малоподвижное существование может спровоцировать развитие ожирения, повышенного давления, диабета второго типа, хрупкости костей и других болезней. Кроме того, гиподинамия негативно сказывается на эмоциональном фоне, вызывая повышенную утомляемость, стресс и подавленное состояние.

В связи с этим, физическая активность становится важным средством в противодействии гиподинамии. Регулярные упражнения не только помогают предотвратить развитие заболеваний, но и улучшают самочувствие, повышают качество жизни и способствуют формированию здоровых привычек [2, 3].

Регулярные занятия спортом – ключевой метод профилактики и устранения последствий гиподинамии. Они улучшают работу сердца и сосудов, укрепляют мышцы и кости, нормализуют обмен веществ и повышают сопротивляемость организма.

1. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Физическая активность укрепляет сердечную мышцу, улучшает кровообращение и снижает вероятность развития гипертонии. Умеренные аэробные нагрузки, такие как ходьба, бег, плавание или катание на велосипеде, помогают уменьшить уровень «плохих» холестерина (липопротеинов низкой и очень низкой плотности) и увеличить уровень «хорошего» холестерина – липопротеина высокой

плотности. Научные исследования демонстрируют, что регулярные аэробные тренировки могут снизить риск инфаркта на 30-40%.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Гиподинамия ослабляет мышцы и кости, увеличивая риск травм и развития остеопороза. Регулярные физические упражнения, включая силовые тренировки и упражнения на растяжку, укрепляют мышцы, улучшают гибкость и координацию. Силовые тренировки также стимулируют синтез костной ткани, что особенно важно для людей пожилого возраста.

3. Нормализация обмена веществ. Физическая активность помогает ускорить метаболизм, что способствует снижению веса и предотвращению ожирения. Упражнения также улучшают чувствительность клеток к инсулину, что снижает риск развития сахарного диабета 2 типа. По данным исследований, 150 минут умеренной физической активности в неделю снижают риск диабета на 26%.

4. Улучшение психоэмоционального состояния. Регулярные занятия физической культурой способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают снизить уровень стресса и тревожности. Физическая активность также улучшает качество сна и повышает общий уровень энергии. Исследования подтверждают, что физические упражнения могут быть эффективным средством борьбы с депрессией [4, 5].

Для эффективной борьбы с гиподинамией важно правильно организовать физическую активность. Ниже приведены основные рекомендации:

1. Консультация с врачом. Перед началом занятий физической культурой необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если у человека есть хронические заболевания или ограничения по здоровью. Врач поможет определить оптимальный уровень нагрузки и подобрать подходящие виды физической активности.

2. Постепенное увеличение нагрузки. Начинать следует с легких упражнений, таких как ходьба или растяжка, постепенно увеличивая интенсивность и продолжительность занятий. Рекомендуется начинать с 10-15 минут в день, увеличивая время до 30-60 минут.

3. Разнообразие упражнений. Для достижения максимального эффекта важно сочетать различные виды физической активности, включая аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание), силовые тренировки и упражнения на гибкость (йога, пилатес).

4. Регулярность занятий. Для поддержания здоровья рекомендуется заниматься физической культурой не менее 3-5 раз в неделю. Регулярность занятий помогает закрепить положительные результаты и предотвратить возврат к малоподвижному образу жизни.

5. Мониторинг состояния. Важно следить за своим самочувствием вовремя и после занятий. При появлении боли, головокружения или других неприятных симптомов следует снизить нагрузку или прекратить тренировку.

6. Социальная поддержка. Групповые занятия, такие как фитнес, танцы или спортивные игры, помогают повысить мотивацию и сделать тренировки более интересными. Социальная поддержка также способствует улучшению психоэмоционального состояния.

7. Интеграция физической активности в повседневную жизнь. Для борьбы с гиподинамией важно не только заниматься спортом, но и увеличить общий уровень физической активности в повседневной жизни. Например, можно ходить пешком на работу, использовать лестницу вместо лифта или устраивать активные перерывы во время рабочего дня [6, 7].

Заключение. Гиподинамия является серьезной проблемой современного общества, которая приводит к ухудшению здоровья и снижению качества жизни. Физическая культура играет ключевую роль в борьбе с этим состоянием, способствуя улучшению физического и психоэмоционального здоровья. Регулярные занятия физической активностью помогают предотвратить развитие хронических заболеваний, укрепить организм и повысить уровень энергии.

Для достижения максимального эффекта важно подходить к организации занятий с учетом индивидуальных особенностей каждого человека, его здоровья. Консультация с врачом, постепенное увеличение нагрузки, разнообразие упражнений и регулярность занятий являются основными принципами успешной борьбы с гиподинамией.

Список источников

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность: рекомендации для взрослых. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Иванов С. В., Петрова Н. А. Гиподинамия и ее последствия для здоровья // Журнал профилактической медицины. – 2021. – №15(2) – С. 34-40.
3. Сидоров В. А., Иванова Е. П. Физическая культура и здоровье: учебное пособие. – Москва: МГУ. – 2019.
4. Ковалев А. И. Влияние физической активности на здоровье человека. М.: Медицина, – 2020.
5. Smith, J. L. & Brown K. R. (2022). The Impact of Physical Activity on Mental Health. *Journal of Health Psychology*, 27(4), 512-520.
6. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Последствия низкой двигательной активности для организма человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 359-362.
7. Аксенов Д. А., Башмак А. Ф., Мезенцева В. А. Гиподинамия – проблема современной молодежи // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 27–29 февраля 2024 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2024. – С. 452-456.

References

1. World Health Organisation. Physical activity: recommendations for adults. [Electronic resource]. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Ivanov, S. V. & Petrova N. A. (2021). Hypodynamia and its consequences for health. *Journal of Preventive Medicine*, 15(2), 34-40 (in Russ.).
3. Sidorov, V. A. & Ivanova E. P. (2019). Physical culture and health: textbook (in Russ.).
4. Kovalev, A. I. (2020). Influence of physical activity on human health (in Russ.).
5. Smith, J. L. & Brown K. R. (2022). The Impact of Physical Activity on Mental Health. *Journal of Health Psychology*, 27(4), 512-520.
6. Zhukova E. I. & Mezentseva V. A. (2024). Consequences of low physical activity for the human body. Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 359-362 (in Russ.).
7. Aksenov D. A., Bashmak A. F., Mezentseva V. A. (2024). Hypodynamia is a problem of modern youth. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference, 452-456 (in Russ.).

Информация об авторах:

П. А. Бурнаев – студент;

Ю. В. Кудинова – кандидат пед. наук, доцент.

Information about the authors:

P. A. Burnaev – student;

J. V. Kudinova – candidate of pedagogical sciences, associate professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

ПУЛЬСОВЫЕ РЕЖИМЫ РАЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Ирина Олеговна Коровина¹, Евгения Георгиевна Турбина²

^{1, 2}Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

¹ilakina00@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-2795-2904>

²kozheg@ya.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5294-6143>

Данная статья посвящена изучению пульсовых режимов в контексте рациональных тренировочных нагрузок, направленных на улучшение здоровья и физической формы. В ней рассмотрены ключевые аспекты, такие как определение максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС), расчет целевого пульсового режима, влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему, разграничение аэробных и анаэробных зон тренировочных нагрузок, применение интервальных тренировок, контроль и мониторинг пульсовых режимов, факторы, влияющие на восстановление после нагрузки, а также рекомендации по построению тренировочного процесса.

Ключевые слова: пульс, частота сердечных сокращений, режим, физическая нагрузка, упражнения

Для цитирования: Коровина И. О., Турбина Е. Г. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 16-19.

PULSE MODES OF RATIONAL TRAINING LOADS OF HEALTH-IMPROVING CHARACTER

Irina O. Korovina¹, Evgenia G. Turbina²

^{1, 2}Samara State Technical University, Samara, Russia

¹ilakina00@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-2795-2904>

²kozheg@ya.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5294-6143>

This article focuses on the study of pulse rates in the context of rational training loads aimed at improving health and fitness. It discusses key aspects such as determining maximum heart rate (MHR), calculating target heart rate, the effects of exercise on the cardiovascular system, differentiating between aerobic and anaerobic zones of exercise, the use of interval training, controlling and monitoring heart rate, factors affecting recovery from exercise, and recommendations for training design.

Keywords: pulse, heart rate, regimen, exercise, physical activity, exercise

For citation: Korovina, I. O. & Turbina E. G. (2025). Pulse modes of rational training loads of health-improving character. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 16-19 (in Russ.).

Для определения наилучшей тренировочной нагрузки нужно учитывать персональные показатели каждого человека. К таким показателям относят: пол, возраст, уровень физиче-

ской подготовки, наличие заболеваний, образ жизни и уровень стресса. Все эти данные оказывают влияние на сердечно-сосудистую систему и способность организма справляться с нагрузкой. Например, возраст и уровень физической подготовки играют ключевую роль в определении максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС), которая является главным показателем, используемых для расчета целевого пульсового режима.

Следует знать, что индивидуальные параметры могут меняться с течением времени, поэтому регулярная оценка и корректировка физической нагрузки являются необходимыми. Регулярные медицинские осмотры, консультации с врачом и отслеживания пульса позволяют наблюдать изменения в организме и своевременно изменять тренировочный процесс. Персональный подход к тренировкам обеспечивает безопасность и эффективность, помогает достичь поставленной цели и улучшить качества жизни.

Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) – это физическая величина, показывающая количество ударов сердца в минуту, которое может получить человек во время физической нагрузки. Знание этого показателя является ключевым для расчета целевого пульсового режима, который определяет интенсивность тренировки и помогает достичь оптимальных результатов без излишней нагрузки на организм [2]. Существует несколько методов определения максимальной ЧСС. Один из самых распространенных – 220 минус «возраст». Однако, этот метод не является абсолютно точным и может иметь погрешность в несколько ударов в минуту. Для более точного определения максимальной ЧСС рекомендуется проводить стресс-тест под наблюдением специалиста. Во время стресс-теста пациент выполняет физическую нагрузку на беговой дорожке или велотренажере, а врачи контролируют его сердечный ритм, артериальное давление и другие показатели.

Результаты стресс-теста позволяют получить точную оценку максимальной ЧСС, что впоследствии используется для расчета целевого пульсового режима. Помните, что установить максимальную ЧСС и рассчитать целевой пульсовый режим важно не только для достижения оптимальных результатов, но и для предотвращения травм и перегрузок.

Целевой пульсовый режим – это диапазон частоты сердечных сокращений, в котором тренировка считается наиболее результативной и безопасной для организма. Он позволяет достичь оптимального баланса между интенсивностью нагрузки и восстановлением.

Для расчета интенсивности нагрузки используют также метод резерва ЧСС, который был разработан финским ученым Карвоненом. Резерв ЧСС – это разница между ЧСС макс и ЧСС покоя. Зная ЧСС покоя и ЧСС макс, можно высчитать интенсивность выполняемого упражнения по другой формуле Карвонена: Целевой пульс = $(\text{ЧСС макс} - \text{ЧСС покоя}) \div (\text{ЧСС макс} - \text{ЧСС покоя}) \times 100\%$, где ЧСС макс – максимальная ЧСС, ЧСС покоя – частота сердечных сокращений в состоянии покоя [1]. Например, для тренировки в аэробной зоне интенсивность нагрузки может составлять 50-70% от максимальной ЧСС.

Целевой пульсовый режим может варьироваться в зависимости от задачи тренировки. Для улучшения выносливости рекомендуется тренироваться в аэробной зоне, а для наращивания мышечной массы – в анаэробной зоне. Важно подчеркнуть, что выбор целевого пульсового режима должен быть согласован с врачом, чтобы избежать перегрузок и получить максимальную эффективность от тренировок.

Физические упражнения оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, укрепляя как сердце, так и сосуды. Регулярные занятия спортом способствуют снижению развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт миокарда, инсульт и гипертония. Кроме того, физические упражнения улучшают кровообращение, а также обмен веществ. Во время физических занятий сердце функционирует более эффективно, перекачивая больше крови по организму. Это приводит к укреплению сердечной мышцы и улучшению ее сократительной способности. Сосуды становятся более эластичными, что обеспечивает свободное и эффективное передвижения крови. Кроме того, регулярные тренировки помогают снизить артериальное давление, что является важным условием в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Важно знать, что польза от физических занятий зависит от интенсивности тренировок.

Чрезмерно интенсивные упражнения могут вызвать перегрузку сердечно-сосудистой системы и возникновению негативных последствий. Поэтому важно подбирать оптимальную нагрузку индивидуально, основываясь на личные показатели и рекомендации врача.

Тренировочные нагрузки подразделяются на аэробные и анаэробные зоны, которые отличаются по интенсивности и воздействию на организм. Аэробные нагрузки – это физические упражнения средней интенсивности, в которых кислород основной источник энергии [3, 4]. К аэробным нагрузкам относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках и другие виды активности. Анаэробные нагрузки – это силовые нагрузки высокой интенсивности, при которых организм получает мало кислорода и расход энергии увеличивается [3, 6]. К анаэробным нагрузкам относятся спринт, силовые тренировки, высокоинтенсивные интервальные тренировки.

Выбор зоны тренировочных нагрузок зависит от целей тренировки. Для улучшения кардиореспираторной выносливости рекомендуется заниматься в аэробной зоне, а для увеличения мышечной массы – в анаэробной зоне. Важно помнить, что переход от аэробных нагрузок к анаэробным должен быть нарастающим, чтобы избежать перегрузок и травм. Периодические тренировки в аэробной зоне помогают улучшить кровообращение, снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и повысить общий уровень физической формы.

Контроль и наблюдение за пульсовыми режимами являются важными элементами эффективного и безопасного тренировочного процесса. Постоянный мониторинг пульса позволяет убедиться, что тренировка соответствует заданным целям, а также помогает избежать перегрузок и травм. Для мониторинга пульса доступны различные устройства, такие как фитнес-браслеты, пульсометры и умные часы.

Анализ пульса позволяет оценить эффективность различные тренировочных программ. Значительные колебания пульса во время интервальных тренировок могут указывать на необходимость изменения интенсивности или длительности занятия.

Кроме того, контроль за пульсом помогает выявлять изменения в организме, которые могут сообщать о необходимости пересмотреть тренировочный режим. Поэтому, важно регулярно следить за пульсом и при необходимости обращаться к врачу.

Восстановление после физической нагрузки- это обязательная часть тренировочного процесса, которая помогает организму адаптироваться к физической активности и подготовиться к следующей тренировке. Этот процесс включает в себя различные физиологические и психологические аспекты, такие как расслабление мышц, восстановление энергетических запасов и поддержание эмоционального равновесия.

На скорость восстановления после нагрузки влияют множество факторов, таких как: интенсивность тренировки; продолжительность нагрузки; возраст; уровень физической подготовки; образ жизни; питание; качество сна; наличие стресса.

Обычно молодые люди восстанавливаются быстрее, чем пожилые, а люди с высоким уровнем физической подготовки нуждаются в меньшем времени на восстановление, чем новички.

Для ускорения восстановления после физической нагрузки рекомендуется: потреблять достаточное количество белка и углеводов, пить много воды, спать не менее 8 ч в сутки, избегать стресса, выполнять легкие упражнения, а также принимать теплую ванну или душ.

Создание эффективного и безопасного тренировочного процесса требует комплексного подхода, который учитывает индивидуальные особенности организма, цели тренировок и уровень физической подготовки. Начинать следует с умеренных нагрузок, постепенно увеличивая интенсивность и продолжительность занятий по мере адаптации организма к нагрузкам.

Рекомендуется чередовать дни тренировок с днями отдыха, чтобы дать организму возможность восстановиться. В период отдыха следует обратить внимание на питание, сон и другие аспекты, важные для восстановления. Также важно прислушиваться к своему организму и не перегружать его. Обращайте внимание на признаки усталости, боли и дискомфорта, чтобы избежать травм.

Помните о значении регулярных тренировок. Даже короткие, но частые занятия могут значительно улучшить ваше здоровье и физическую форму. Рекомендуется проводить не менее 2-3 занятий в неделю, чередуя аэробные и силовые нагрузки. Важно, чтобы тренировки приносили вам радость и удовольствие, что поможет вам заниматься регулярно и получать максимальную пользу от занятий.

Список источников

1. Большев А. С., Сидоров Д. Г., Овчинников С. А. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты : учебное пособие. Нижегородский ГАСУ: Н. Новгород: ННГАСУ. – 2017. – 65 с.
2. Пульсовые зоны: как их рассчитать и использовать в тренировках // Сплав URL: <https://www.splav.ru/library/sovety/pulsovyie-zony-kak-ih-rasschitat-i-ispolzovat-v-trenirovках/>
3. Аэробные и анаэробные нагрузки // URL: [http://wwwj3.ipks.ru /images/Upravleniya / Upravlenie_po_Lechebnoi_rabote/Soveti_vracha/Zdoroviy_obraz_zhizni/Aehrobnye_i_anaehrobnye_nagruzki.pdf](http://wwwj3.ipks.ru/images/Upravleniya/Upravlenie_po_Lechebnoi_rabote/Soveti_vracha/Zdoroviy_obraz_zhizni/Aehrobnye_i_anaehrobnye_nagruzki.pdf)
4. Петрова С. С. Введение силовых тренировок в программу элективных курсов по физической культуре и спорту // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 152-155.
5. Петрова С. С. Совершенствование физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 512-515.
6. Петрова С. С. Влияние силового тренинга на физическое воспитание студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию инженерного факультета, 22 мая 2024 г. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 96-100.

References

1. Bolshev, A. S., Sidorov D. G. & Ovchinnikov S. A. (2017). Heartrate. Physiological and pedagogical aspects: atutorial, 65 (in Russ.).
2. Pulse zones: how to calculate and use them in training // Alloy URL: <https://www.splav.ru/library/sovety/pulsovyie-zony-kak-ih-rasschitat-i-ispolzovat-v-trenirovках/>.
3. Aerobic and anaerobic exercise // URL: [http://wwwj3.ipks.ru/images / Upravleniya/Upravlenie_po_Lechebnoi_rabote/Soveti_vracha/Zdoroviy_obraz_zhizni/Aehrobnye_i_anaehrobnye_nagruzki.pdf](http://wwwj3.ipks.ru/images/Upravleniya/Upravlenie_po_Lechebnoi_rabote/Soveti_vracha/Zdoroviy_obraz_zhizni/Aehrobnye_i_anaehrobnye_nagruzki.pdf)
4. Petrova, S. S. (2024). Introduction of strength training into the program of elective courses in physical education and sports. Innovations in the system of higher education: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 152-155 (in Russ.).
5. Petrova, S. S. (2024). Improving the physical fitness of students of Samara SAU. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 512-515 (in Russ.).
6. Petrova, S. S. (2024). The influence of strength training on the physical education of students. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference dedicated, 96-100 (in Russ.).

Информация об авторах

И. О. Коровина – студент;

Е. Г. Турбина – доцент.

Information about the authors

И. О. Korovina – student;

E. G. Turbina – associate professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ НЕАКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Юлия Викторовна Кудинова¹, Игорь Францевич Межман²

^{1, 2}Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

¹lulu9625@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-6921-9130>

²i.mezhman@psuti.ru, <https://orcid.org/0009-0009-3398-1638>

Данная статья посвящена анализу проблемы физической неактивности среди населения и разработке методов ее преодоления. В ней рассматривается актуальность проблемы, ее влияние на здоровье и качество жизни людей, а также основные причины и факторы, способствующие увеличению уровня неактивности. Рассматриваются различные подходы к решению данной проблемы, включая популяризацию здорового образа жизни, проведение спортивных мероприятий и физкультурных программ, а также создание благоприятных условий для занятий спортом и физической активностью.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, образ жизни, спорт, профилактика, упражнения, ожирение, болезни сердца, снижение физической активности, привычки, мотивация, тренировки, рекомендации, фитнес, занятия спортом, здоровый образ жизни

Для цитирования: Кудинова Ю. В., Межман И. Ф. К вопросу о физической неактивности современного общества // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 20-22.

ON THE ISSUE OF PHYSICAL INACTIVITY IN MODERN SOCIETY

Yulia V.Kudinova¹, Igor F.Mezhman²

^{1, 2}Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

¹lulu9625@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-6921-9130>

²i.mezhman@psuti.ru, <https://orcid.org/0009-0009-3398-1638>

This article is devoted to the analysis of the problem of physical inactivity among the population and the development of methods to overcome it. It examines the relevance of the problem, its impact on people's health and quality of life, as well as the main causes and factors contributing to an increase in the level of inactivity. Various approaches to solving this problem are considered, including popularization of a healthy lifestyle, holding sports events and physical education programs, as well as creating favorable conditions for sports and physical activity.

Keywords: physical activity, health, lifestyle, sports, prevention, exercise, obesity, heart disease, decreased physical activity

For citation: Kudinova, Y. V. & Mezhan I. F. (2025). On the issue of physical inactivity in modern society. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 20-22 (in Russ.).

Введение. Физическая неактивность является одной из основных проблем современного общества, что приводит к ряду серьезных заболеваний и ухудшает качество жизни людей. Подавляющее большинство населения ведет сидячий образ жизни, не уделяя должного внимания занятиям спортом или физической активности.

Методы и организация исследования. Для этого необходимо проводить просвети-

тельскую работу среди населения, повышать осведомленность людей о вреде физической неактивности и стимулировать их к занятиям спортом. Также важно создавать удобные условия для занятий физической активностью, например, оборудовать спортивные площадки во всех районах города и организовывать бесплатные занятия по физкультуре.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки позитивно влияют на общее состояние организма, укрепляют иммунитет, улучшают настроение и способствуют долголетию. Поэтому необходимо совместными усилиями бороться с проблемой физической неактивности и поощрять активный образ жизни среди населения.

Современная жизнь перенасыщена гаджетами, мобильными телефонами и интернетом, в связи с этим люди мало уделяют внимание физической активности и спорту.

С одной стороны, прогресс в технологии упрощает процесс обучения, повышает эффективность производства и улучшает качество жизни благодаря цифровому здравоохранению. С другой стороны, он изменяет наш стиль работы и отдыха, приводя к усилению пассивного образа жизни, который называется седиментарным (sedentary behaviour). Этот термин происходит от латинского слова, означающего «сидеть» или «не двигаться с места».

Несмотря на то, что положительные эффекты регулярного занятия спортом на здоровье были установлены уже более полувека назад, все чаще люди сталкиваются с проблемой недостатка физических нагрузок. Эта проблематика оказывает влияние на людей всех возрастов. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала специальные рекомендации по физической культуре для людей разных возрастных групп: от 5 до 17 лет, от 18 до 64 лет и старше 65 лет. В них рассматриваются физические упражнения для поддержания оптимального здоровья.

Было проведено исследование и опубликовано в Кохрановском обзоре, посвящённое ожирению у детей. Выделены три возрастные группы: от 0 до 5 лет, от 6 до 12 лет и от 13 до 18 лет. Рассмотрим подробнее первую возрастную группу. Из проведенного исследования видно, что у детей первой группы (от 0 до 5 лет) сбалансированное питание и регулярная физическая активность, это способствуют уменьшению вероятности развития ожирения. Поэтому необходимо закладывать здоровые жизненные уклады уже на раннем этапе развития ребенка.

Также был проведен двухлетний эксперимент, в котором приняли участие дети в возрасте от 1 года до 4 лет. В нем рассматривалось время, проводимое в сидячем положении (сидячее время), а также на определение уровней физической активности – низкой, средней и высокой – с помощью метода акселерометрии. Каждый день родители выделяли участок времени для того, чтобы дети могли погрузиться в мир телевидения, компьютерных анимаций и игр, включая образовательные платформы. Однако такая организация дня оказалась неблагоприятной для развития социальных умений у детей. Уровень физической активности у них был лишь средним.

Исследования показывают, что продолжительность времени, проведенного перед экранами, тесно коррелирует с недостаточной двигательной активностью, негативно влияет на сон. Поэтому необходимо увеличивать физическую активности в этом возрасте. В результате комплексного анализа, в который вошли 96 научных работ, посвященных связи между физической активностью и здоровьем детей в возрасте до 4 лет, было выявлено, что более чем в 60% случаев исследования подтверждают благотворное воздействие активности на физическое и умственное развитие младенца, а также на его психосоциальное благополучие.

Активный образ жизни способствует снижению вероятности развития сердечно-сосудистых и эндокринных патологий, укрепляет костную систему и общее физическое развитие ребенка. Более значительный эффект наблюдался при средней и высокой интенсивности физических упражнений, особенно у детей в возрасте 3-4 лет. Следовательно, участие семьи в воспитании должно быть всесторонним: в первую очередь, создание правильной модели физической активности в семье. Важно активно участвовать в играх с малышом и поощрять его к физической активности.

Заключение. Проблема физической неактивности среди населения является актуальной и имеет серьезные последствия для здоровья. Большое количество людей ведет сидячий образ жизни, что приводит к развитию различных заболеваний и ухудшению общего физиче-

ского состояния. Для преодоления данной проблемы необходимо проводить информационную работу о важности физической активности для здоровья, способах ее проведения и пользе для организма. Также необходимо создавать доступные для всех условия для занятий спортом, поощрять активное образ жизни и развивать спортивные секции и клубы.

Список источников

1. Гусева О. В. Современные тенденции сниженной физической активности в различных возрастных группах населения // Профилактическая медицина. – 2022. – 25(9). – С. 111-116.
2. Кудинова Ю. В., Курочкина Н. Е., Радова Н. Н. Здоровье – важная часть нашей жизни // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2022. – № 2(15). – С. 104-107.
3. Кудинова Ю. В., Межман И. Ф., Радова Н. Н. Воздействие биохимических изменений на общее состояние человека во время физической активности // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №105-11. – С. 24-27.
4. Курочкина Н. Е., Кудинова Ю. В., Никифоров В. И. Здоровый образ жизни в повседневной жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – №2 (17.). – С. 113-116.
5. Влияние физической бездеятельности на основные неинфекционные заболевания в мире / И-М. Ли, Э. Широма, П. Пуска, С. Блэр, ПТ. Кацмаржик // Lancet. – 2012. – 380(9838). – С. 219-229.
6. Семиколонова В. А., Кудинова Ю. В. Влияние физической активности на человека: исследование эффективности и рекомендации // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №110-15. – С.74-77.
7. Положительное влияние пилатеса на здоровье человека // Ю. В. Кудинова, И. Ф. Межман, Н. Е. Курочкина, А. А. Ерофеев // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №112-5. – С. 106-109.

References

1. Guseva, O. V. (2022). Modern trends of reduced physical activity in different age groups of the population. Preventive medicine, 25(9), 111-116 (in Russ.).
2. Kudinova, Y. V., Kurochkina N. E. & Radova N. N. (2022). Health is an important part of our life. OlymPlus. Humanitarian version, 2 (15), 104-107 (in Russ.).
3. Kudinova, Y. V., Mezhman I. F. & Radova N. N. (2024). The impact of biochemical changes on the general condition of a person during physical activity. Trends in the development of science and education, 105-11, 24-27 (in Russ.).
4. Kurochkina, N. E., Kudinova Yu. V. & Nikiforov V. I. (2023). Healthy lifestyle in the everyday life of students. OlymPlus. Humanitarian version, 2 (17.), 113-116 (in Russ.).
5. Lee, I-M., Shiroma E., Puska P., Blair S. & Katzmarzyk P. T. (2012). The impact of physical inactivity on the main non-communicable diseases in the world, 380 (9838), 219-229 (in Russ.).
6. Semikolenova, V. A. & Kudinova Yu. V. (2024). The impact of physical activity on humans: a study of effectiveness and recommendations. Trends in the development of science and education, 110-15, 74-77 (in Russ.).
7. Kudinova, Y. V., Mezhman I. F., Kurochkina N. E. & Erofeev A. A. (2024). The positive impact of Pilates on human health. Trends in the development of science and education, 112-5, 106-109 (in Russ.).

Информация об авторах:

Ю. В. Кудинова – к. п. н. доцент;

И. Ф. Межман – к. б. н. доцент.

Information about authors:

Y. V. Kudinova – associate professor;

I. F. Mezhman – associate professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Юлия Викторовна Нефедова¹, Вячеслав Валерьевич Барбашин²,
Татьяна Геннадьевна Шишкина³

^{1, 2, 3}Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии и.
Н.И. Вавилова, Саратов, Россия

¹ponusha77@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-5097-0718>

²barbashinsgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2894-1836>

³kasimowa76@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-7903-2545>

В статье рассматривается влияние физической активности на психическое здоровье, включая роль регулярных тренировок в борьбе с депрессией и тревожностью. Особое внимание уделяется биологическим и психологическим механизмам, через которые физическая активность способствует улучшению настроения, снижению уровня стресса и повышению когнитивных функций. Приводятся рекомендации по внедрению физической активности в повседневную жизнь и описывается её эффективность в качестве вспомогательно-го метода терапии.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, депрессия, тревожность, эндорфины, стресс, регулярные тренировки

Для цитирования: Нефедова Ю. В., Барбашин В. В., Шишкина Т. Г. Влияние физической активности на психическое здоровье // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 23-26.

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL HEALTH

Yulia V. Nefedova¹, Vyacheslav V. Barbashin², Tatiana G. Shishkina³

^{1, 2, 3}Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N. I. Vavilov, Saratov, Russia

¹ponusha77@mail.ru <https://orcid.org/0009-0003-5097-0718>

²barbashinsgau@mail.ru <https://orcid.org/0000-0002-2894-1836>

³kasimowa76@mail.ru <https://orcid.org/0009-0008-7903-2545>

The article explores the impact of physical activity on mental health, emphasizing its role in reducing symptoms of depression and anxiety. It examines the biological and psychological mechanisms underlying these effects and provides practical recommendations for using physical exercise as a tool for the prevention and treatment of mental disorders.

Keywords: physical activity, mental health, depression, anxiety, endorphins, stress, regular exercise

For citation: Nefedova, Y. V., Barbashin V. V. & Shishkina T. G. (2025). The impact of physical activity on mental health. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 23-26 (in Russ.).

Введение. Современный образ жизни, связанный с высоким уровнем стресса и недостатком физической активности, приводит к росту распространённости психических расстройств, таких как депрессия и тревожность.

По данным Всемирной организации здравоохранения, более 280 мил. человек страдают от депрессии около 260 миллионов – от тревожных расстройств по всему миру. Эти состояния снижают качество жизни, работоспособность и могут привести к серьёзным социальным и медицинским последствиям. В последние годы научные исследования всё чаще подчеркивают важную роль физической активности в поддержании психического здоровья.

Физическая активность, будь то аэробные тренировки, силовые упражнения или йога, оказывает положительное влияние не только на физическое состояние, но и на эмоциональное благополучие. В данной статье рассматриваются механизмы, через которые регулярные тренировки помогают справляться с депрессией и тревожностью, а также обсуждаются рекомендации по их внедрению в повседневную жизнь.

Механизмы влияния физической активности на психическое здоровье

Биологические механизмы. Регулярные физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов – так называемых «гормонов счастья», которые повышают настроение и снижают уровень стресса. Упражнения также способствуют улучшению нейропластичности, увеличивая выработку нейротрофического фактора мозга (BDNF), который играет ключевую роль в регенерации нейронов и формировании новых связей между ними.

Кроме того, физическая активность снижает уровень кортизола – основного гормона стресса, который в избыточном количестве может приводить к эмоциональному истощению и тревожным состояниям. Умеренная физическая нагрузка улучшает качество сна, который напрямую связан с психоэмоциональным состоянием.

Психологические механизмы. Физическая активность повышает уверенность в себе, улучшает самооценку и помогает развить навыки самодисциплины. Участие в спортивных занятиях или групповых тренировках способствует социальной интеграции, снижая чувство изоляции, которое часто сопровождает депрессию.

Эффект отвлечения также играет важную роль: сосредоточение на физических упражнениях помогает переключить внимание с негативных мыслей и тревожных переживаний на текущую активность, создавая ощущение контроля над ситуацией.

Влияние физических тренировок на депрессию. Ряд исследований доказывает, что физическая активность может быть столь же эффективной, как медикаментозное лечение или психотерапия, в борьбе с лёгкими и умеренными формами депрессии.

Наиболее эффективными считаются аэробные упражнения, такие как бег, ходьба и плавание, выполняемые с умеренной интенсивностью. Они увеличивают кровообращение в мозге, стимулируя зоны, связанные с регуляцией настроения, такие как гиппокамп и префронтальная кора. Роль физической активности в профилактике психических расстройств

Физическая активность играет важнейшую роль не только в лечении, но и в профилактике депрессии и тревожности. Исследования подтверждают, что регулярные тренировки снижают риск развития этих расстройств на 20-30% благодаря комплексному воздействию на физиологические и психологические процессы. Важным фактором является нормализация гормонального фона: при физических нагрузках усиливается выработка серотонина и допамина, которые способствуют поддержанию эмоционального равновесия.

Особое значение имеет умеренная физическая активность. Исследования, проведённые среди людей, ведущих активный образ жизни, показали, что достаточно сто пятьдесят минут умеренных тренировок в неделю, чтобы снизить риск эмоционального выгорания и хронического стресса.

Влияние физических нагрузок на когнитивные функции. Физическая активность не только помогает справляться с тревожными состояниями, но и способствует улучшению когнитивных функций. Активное кровообращение стимулирует доставку кислорода и питательных веществ в мозг, что улучшает память, концентрацию и способность принимать решения.

Кроме того, регулярные тренировки способствуют замедлению возрастных изменений в работе мозга. Исследования показали, что у пожилых людей, которые занимаются спортом, реже диагностируют когнитивные расстройства, включая деменцию. Эти эффекты связаны с

увеличением объёма серого вещества и снижением уровня воспалительных процессов в мозге.

Адаптация тренировок к индивидуальным особенностям. Эффективность физических тренировок в борьбе с психическими расстройствами зависит от индивидуальных предпочтений и особенностей человека. Для одних оптимальным выбором могут стать энергозатратные виды спорта, такие как бег или плавание, в то время как для других – более спокойные практики, например, йога или пилатес.

Важным моментом является адаптация нагрузок. Исследования показали, что недостаточная или чрезмерная физическая активность может не только не дать ожидаемого результата, но и усугубить эмоциональное состояние. Поэтому важно консультироваться с врачом или инструктором, чтобы разработать оптимальный план тренировок.

Включение физических нагрузок в повседневную жизнь. Для тех, кто только начинает путь к активному образу жизни, полезно использовать простые и доступные формы активности: прогулки, занятия в домашних условиях или растяжка. Современные фитнес-приложения помогают отслеживать прогресс и мотивируют на регулярные тренировки.

Помимо этого, полезно включать физическую активность в привычные повседневные дела: ходьба на работу, использование лестницы вместо лифта или короткие разминки в течение рабочего дня могут значительно повысить общий уровень активности.

Влияние физических тренировок на тревожность. Тревожные расстройства часто сопровождаются повышенной активностью симпатической нервной системы. Физическая активность помогает снизить эту активность, активируя парасимпатическую нервную систему, что способствует расслаблению и снижению тревожности.

Йога и медитативные практики особенно эффективны в борьбе с тревожными состояниями, так как они включают элементы глубокого дыхания и концентрации, которые помогают стабилизировать эмоциональный фон. Однако и аэробные упражнения, такие как бег или езда на велосипеде, оказывают значительный эффект, уменьшая интенсивность симптомов тревожности и улучшая общее самочувствие.

Рекомендации для внедрения физической активности в повседневную жизнь

1. Умеренные цели. Начиная с небольших нагрузок, например, 20-30 мин ходьбы 3 раза в неделю, и постепенно увеличивайте интенсивность тренировок.

2. Выбор по интересам. Найдите вид активности, который приносит вам удовольствие, будь то танцы, плавание или занятия йогой. Это повысит мотивацию и поможет сделать тренировки регулярными.

3. Социальная поддержка. Занятия с друзьями или участие в групповых тренировках усиливают положительный эффект за счёт ощущения принадлежности.

4. Комбинация нагрузок. Совмещайте аэробные и силовые тренировки для достижения максимального эффекта.

Заключение. Физическая активность играет важную роль в поддержании психического здоровья, помогая справляться с депрессией и тревожностью через биологические и психологические механизмы. Регулярные тренировки не только улучшают настроение, но и повышают качество жизни, способствуя развитию устойчивости к стрессу.

Включение физической активности в повседневную жизнь может стать доступным и эффективным методом профилактики и лечения психических расстройств. Однако для достижения наилучших результатов важно подходить к этому вопросу индивидуально и, при необходимости, совмещать физические тренировки с другими методами терапии.

Список источников

1. Психологическое портретирование и самопортретирование как постоянная функция в спортивной деятельности / А. В. Милехин, О. В. Панина, В. В. Барбашин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 5(231). – С. 287-291.

2. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12(70). – С. 69-73

3. Аксенов Д. А., Мезенцева В. А. Влияние физической культуры и спорта на психическое состояние человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 559-563.

References

1. Milekhin, A. V., Panina O. V., Barbashin V. V., Skosyreva E. N. & Shitov D. G. (2024). Psychological portraiture and self-portraiture as a permanent function in sports activity. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University, 5 (231), 287-291 (in Russ).
2. Ilyina, N. L. (2020). Physical activity as a means of regulating psychological well-being. Physical education and sports, (in Russ).
3. Aksekov, D. A. & Mezentseva V. A. (2023). The influence of physical culture and sports on the mental state of a person // Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: materials of the International scientific and practical conference dedicated, 559-563 (in Russ.).

Информация об авторах:

Ю. В. Нефедова – старший преподаватель;
В. В. Барбашин – кандидат педагогических наук, доцент;
Т. Г. Шишкина – доцент.

Information about the authors:

Y. V. Nefedova – senior lecturer;
V. V. Barbashin – candidate of pedagogical sciences, associate professor;
T. G. Shishkina – associate professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.
The authors declare no conflicts of interests.

Обзорная статья
УДК 796

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Максим Романович Овчинников¹, Вячеслав Владимирович Калянов²

^{1, 2}Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

¹ovchinnikovmr@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-0678-619X>

²master_vv57@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2545-1425>.

Для того чтобы организм был здоровым и сильным, нужно соблюдать правила питания и регулярно заниматься физическими упражнениями. Правильное питание позволит обеспечить ваш организм необходимыми ему элементами, витаминами и минералами, а также обеспечит его энергией. Физические нагрузки в свою очередь улучшат настроение, способствуют повышению мышечного тонуса, поддержат гибкость позвоночника и укрепят иммунитет человека.

Ключевые слова: здоровье, питание, физические упражнения, диета.

Для цитирования: Овчинников М. Р., Калянов В. В. Рациональное питание и физические упражнения – залог здоровья // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 26-32.

RATIONAL NUTRITION AND PHYSICAL EXERCISE ARE – THE KEY TO HEALTH

Maksim R. Ovchinnikov¹, Vyacheslav V. Kalyanov²

^{1, 2}Samara State Technical University, Samara, Russia

¹ovchinnikovmr@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-0678-619X>

²master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000_0003-2545-1425.

In order for the body to be healthy and strong, you need to follow the rules of nutrition and exercise regularly. Proper nutrition will provide your body with the necessary elements, vitamins and minerals, as well as provide it with energy. Physical activity, in turn, will improve mood, contribute to increased muscle tone, support the flexibility of the spine and strengthen the human immune system.

Keywords: health, nutrition, exercise, diet

For citation: Ovchinnikov, M. R., Kalyanov V. V. (2025). Rational nutrition and physical exercise are the key to health. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 26-32 (in Russ.).

Исходя из устава Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В дальнейшем было дополнено, что здоровье – это позитивная концепция, подчеркивающая важность социальных и личностных ресурсов, наряду с физическими возможностями организма. Здоровье является жизненно необходимым ресурсом, оно обеспечивает человека средствами для поддержания полноценной жизни [1].

Цель данной работы заключается в изучении влияния физических нагрузок и рационального питания на здоровье человеческого организма.

Задачи:

1. Определить, что представляет собой понятие здоровье;
2. Рассмотреть, что такое рациональное питание, изучить его принципы и влияние на человеческий организм;
3. Изучить, что такое физические упражнения и определить его влияния на организм человека;
4. Определить взаимосвязь физических упражнений и рационального питания;

На данный момент можно выделить целых шесть типов здоровья, к ним относятся: физическое, психическое, соматическое, духовно-нравственное, интеллектуальное, социальное. Рассмотрим два, наиболее важных и часто обсуждаемых типа здоровья – это физическое и психическое.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма в данный момент времени, устойчивость организма к болезням и аномалиям, их отсутствие, а также состояние оптимального благополучия. В человеке, который испытывает полное физическое здоровье, функции организма, работают с максимальной производительностью, что обуславливается не только отсутствием болезней, но и регулярными физическими упражнениями, сбалансированным питанием и оптимальным соотношением труда и отдыха.

Психическое здоровье – это состояние, при котором человек обладает душевным благополучием, адекватным отношением к окружающему миру и отсутствием болезненных психических расстройств и явлений.

Физическое и психическое здоровье напрямую связаны между собой. Если человек не будет следить за своим физическим состоянием, то это может привести к болезням и негативным явлениям на психическом уровне – он может испытывать апатию, неудовлетворенность собой, быстрое утомление. Аналогично, если человек будет постоянно испытывать нервное напряжение или эмоциональные перегрузки, то это может сказаться на здоровье. Так, например, постоянные волнения, негативное мышление может привести к проблемам с желудком. Именно поэтому ВОЗ призывает в равной степени проявлять тщательное внимание к своему физическому и психическому здоровью.

Рассмотрим факторы, влияющие на состояние здоровья человека:

1. Генетические факторы, их влияние на организм по некоторым подсчетам составляет от 10 до 20%. Сюда относится наследственность и морфофункциональные предпосылки возникновения заболеваний.

2. Состояние окружающей среды (20-25%). К ним относятся: бытовые и производственные условия, климатические и природные условия, экологическая среда обитания.

3. Медицинское обеспечение (10-15%). Сюда можно отнести уровень профилактических мер и качество медицинского обслуживания.

4. Условия и образ жизни (50-55%). Наиболее обширная группа факторов, сюда относят организацию деятельности, образ жизни, двигательная активность, социальное и психологическое состояние, питание, вредные привычки и т.д.

Именно образ жизни, а точнее рациональное питание и физические упражнения являются важнейшими факторами укрепления здоровья человека.

Рациональное питание – это сбалансированный рацион, составленный с учетом особенностей человека, таких как пол, возраст, наличие болезней или их отсутствие, характер трудовой деятельности, условия проживания [2].

Целью данного питания является обеспечения организма человека всеми необходимыми витаминами, макро и микроэлементами, кислотами, которые необходимы для его нормального функционирования, которые необходимы для нормального функционирования организма.

Разберем три вида органических веществ, которые содержат и несут человеческому организму энергию:

1. Белок. Белки – это питательные вещества, они играют чрезвычайно важную роль в питании человека, так как они являются главной составной частью клеток всех органов и тканей организма. Не случайно слово белок с греческого переводится как «протос», что значит первый. Основное назначение белков пищи – это построение новых клеток и тканей, обеспечивающих развитие молодых растущих организмов.

В зависимости от своей специализации белки выполняют в организме различные функции. Транспортные белки, например, занимаются доставкой витаминов, жира и минералов ко всем клеткам организма. Белки-катализаторы ускоряют различные химические процессы, происходящие в организме. Также существуют белки, которые борются с различными инфекциями, являясь антителами к различным заболеваниям. Кроме того, белки являются источниками важных аминокислот, которые необходимы как строительный материал для новых клеток и укрепления уже имеющихся. Рекомендуемая норма потребления белка находится в промежутке от 0,8 до 1 грамма на 1 кг. веса тела [3].

Белок состоит из незаменимых и заменимых аминокислот;

- незаменимые аминокислоты (треонин, триптофан, лизин, лейцин, изолейцин, метионин, валин и фенилаланин) считаются незаменимыми, так как они не могут быть синтезированы в организме человека;

- заменимые аминокислоты (аланин, аспарагиновая кислота, аспарагин, глютаминовая кислота, аргинин, глютамин, глицин, пролин и серин) одинаково важны для структуры белка, но могут быть синтезированы из незаменимых аминокислот или других прекурсоров;

В современной диетологии существует понятие как полный и неполный белок. К полному белку относят белковую пищу, содержащая все незаменимые аминокислоты, а к непол-

ному, содержащую лишь некоторые из незаменимых аминокислот.

К продуктам, содержащим полноценный высококачественный белок, относят мясные и молочные продукты, морепродукты и соя, а также яйца.

Неполноценный белок чаще всего можно встретить в орехах, семенах, хлебных злаках, овощах, бобовых и некоторых фруктах.

2. Углеводы. Углеводы играют важную энергетическую роль, так как один грамм углеводов обеспечивает человека 4 ккал. Они присутствуют в пище в виде моносахаридов, дисахаридов и полисахаридов. Углеводы должны составлять от 20% до 30% от общего потребления калорий. Всего существует два типа углеводов – это простые и сложные. В питании обязательно необходимо делать упор на потребление сложных углеводов, а потребление простых – сокращать [4].

Основными источниками углеводов являются зерновые и крупяные изделия: мука, хлеб, кукуруза, макаронные изделия, рис, гречка, овощи, фрукты.

Моносахаридами являются глюкоза и фруктоза, которые содержатся во фруктах, мюслях, сиропах и меду.

Дисахариды являются сахароза (глюкоза + фруктоза), мальтоза (глюкоза + глюкоза), лактоза (глюкоза + галактоза).

Полисахариды (крахмал и гликоген) образуются путем полимеризации молекул глюкозы. Основными источниками крахмала являются крупы, зерновые продукты и картофель, в то время как гликоген содержится в некоторых органах (печени, почках, мышцах). Сахар и сахаросодержащие продукты не являются необходимыми, но если они потребляются, то точное количество сахара не должно превышать 10-20 г. (до 10% от всего рациона, по данным ВОЗ).

Для обеспечения адекватного приема витаминов, минералов и пищевых волокон, сбалансированный рацион должен содержать 200-300 г. фруктов и 300-500 г. овощей.

3. Жиры. Липиды, включающие в себя жиры и жироподобные вещества, являются самым энергоемким компонентом, один грамм жира генерирует 9 ккал, но в силу своей специфики они несут лишь медленную энергию. Некоторые из них играют важную структурно-функциональную роль, входя в состав клеточных мембран, центральной нервной системы, гормонов и клеточных мессенджеров. Сбалансированная диета должна содержать жиры из расчета 20-40% ежедневных калорий (0,5 г. в расчете на 1 кг. веса тела) [4].

Жирные кислоты классифицируются как насыщенные и ненасыщенные (моно- и полиненасыщенные) в зависимости от наличия и количества ненасыщенных двойных связей в цепочке атомов углерода. В течение дня диета должна содержать 10% рациональных полиненасыщенных жирных кислот, 10% мононенасыщенных кислот.

Насыщенные жирные кислоты содержатся в сливочном масле, сливках, яичном желтке, сырах, твороге и в жирном мясе.

Полиненасыщенные жирные кислоты являются незаменимыми жирными кислотами, что означает, что они не могут быть синтезированы в организме. Их наличие необходимо как для нормального роста и развития, так и для работы сердца и нервной системы. К ненасыщенным жирным кислотам относят Омега-3, 6, 9.

Омега-3 – это самые ценные жирные кислоты, без них невозможен практически ни один процесс в нашем организме. Наибольшая их концентрация содержится в жирной рыбе, льняном масле. Продукты с Омега-3, рекомендуется употреблять людям с ишемической болезнью сердца. Также они благотворно воздействуют на нервную систему организма, подавляют синтез плохого холестерина и помогают снять воспаления ЖКТ.

Омега-6 – данный комплекс ненасыщенных жирных кислот отвечает за нормальное функционирование клеток нашего организма, обладают противовоспалительным эффектом. Наибольший процент их содержания есть в кукурузном и подсолнечном масле, в кедровых и грецких орехах, а также в капусте и авокадо.

Омега-9 – самый распространенный комплекс кислот, он обладает противовоспалительным, энергетическим и пластическим свойством. Омега-9 не является незаменимой, так

как организм может производить ее самостоятельно из Омега-6 и 3. Содержится в оливковом масле, свином сале, рыбьем жире и сливочном масле.

Физические упражнения – это выполнение определенных действий, направленных на развитие и поддержание физической формы и обеспечение общего здоровья организма. Физическая нагрузка осуществляется с целью: поддержание здорового веса, укрепление тела и мышц, уменьшение стресса и улучшение качества сна, поддержание или улучшение функциональной способности различных органов, улучшение иммунитета и профилактика заболеваний, профилактика кардиологических заболеваний, замедление процесса старения.

Перед тем как составить программу занятий и непосредственно приступить к ее выполнению, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, чтобы определить те или иные особенности вашего организма, которые могут внести некоторые коррективы, ограничения в вашу программу.

Построение самой программы тренировок требует времени, необходимо постепенно включать упражнения, начиная с легких, заканчивая тяжелыми, направленными на разные группы мышц. Главное, упражнения не должны рассматриваться как нечто рутинное, вы должны быть реально заинтересованы в том, чем вы занимаетесь.

Физические упражнения обычно подразделяют на три типа: аэробные, анаэробные и упражнения на гибкость, рассмотрим их подробнее.

1. Аэробные упражнения – данные упражнения проводятся для того, чтобы обеспечить организм большим объемом потребляемого кислорода. Данный процесс помогает улучшить состояние сердца и кровеносной системы, улучшить сон и повысить общую выносливость организма. Сюда относят: плавание, езда на велосипеде, бег.

Аэробные упражнения следует выполнять в течении 30 мин, 5-7 дней в неделю. Если ваш организм ослаблен или физически не подготовлен к подобному виду нагрузки, то разбейте время тренировки – 30 мин, на 3 сеанса по 10 мин каждый.

2. Анаэробные упражнения – очень интенсивные упражнения, которые выполняются за короткий срок и при которых потребление кислорода относительно его подачи повышается. Целью данных тренировок является повышение мышечной массы, улучшение выносливости, развитие и поддержание правильной осанки, профилактика развития остеопороза.

К данным упражнениям относят: отжимания, приседания подтягивания, а также упражнения с использованием дополнительных весов. Продолжительность таких тренировок варьируется от 30 до 40 мин с учетом времени отдыха. Время, затраченное на одно повторение должно составлять 1-2 мин, а время отдыха 30-120 с, количество самих повторов должно быть равно 10-12.

3. Упражнения на гибкость – данные упражнения делаются с целью улучшения мышечной подвижности и гибкости суставов, также они помогают снять стресс или сильное эмоциональное напряжение.

Тренировкам на гибкость следует уделять ежедневно 5-10 мин своего времени, а саму тренировку должна предшествовать 5-минутная аэробная разминка – бег, махи ногами и руками, прыжки через скакалку.

К данному типу упражнений относят такие, как: наклоны вперед, в стороны и мельница, вращение руками, круговые движения туловищем и махи ногами, уголок, упражнение «кошка», «лодочка», «лягушка». Каждое упражнение делается по 3 подхода, по 30-60 с.

Потребность в физических упражнениях существует в каждой сфере жизнедеятельности человека, они необходимы для поддержания крепкого здоровья и защитных функций организма.

Физическое здоровье человека напрямую связано с его психическим здоровьем. Таким образом, человек, который не развивает свое тело в физическом плане, рискует утратить рост в развитии всех остальных качеств. Есть такая популярная поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух», что от обратного значит: «Смерть тела означает смерть разума» [5].

Когда дело доходит до здоровья и тренировок, диета и физические упражнения идут рука об руку. Тренируясь в зале и при этом используя диету, включающую в себя вредную

пищу или являющейся несбалансированной в плане содержания в ней органических веществ, витаминов и минералов, вы рискуете не реализовать свой потенциал полностью. Аналогично, потребляю здоровую пищу, но не тренируясь, вам может быть трудно поддерживать здоровый вес. Поэтому залогом хорошего здоровья и продолжительной жизни является грамотное сочетание здорового питания с регулярными физическими тренировками [6, 7].

Рассмотрим взаимосвязь тренировок и питания на трех примерах:

1. Человек, страдающий ожирением. Вес, в первую очередь, зависит от питания и поэтому, чтобы сбросить вес необходимо потреблять меньше калорий в сутки. Однако, ни в коем случае не стоит переходить в режим голодания, так как это может негативно сказаться на состоянии пищеварительной системы, приведет к расстройствам желудка, также хронический голод в конечном итоге может привести к срывам и пищевым запоям.

Рекомендуется придерживаться энергетического дефицита где-то между 300-500 калорий. Не стоит забывать и про физические упражнения, так как они будут способствовать модуляции состава тела, в то время как масса будет падать. К примеру, если при дефиците калорий вы не будете тренироваться, то ваше тело будет без разбора уменьшать мышечную, и жировую массу. Употребление достаточного количества белка и занятие спортом будет способствовать предотвращению потери мышечной массы во время потери жировой массы. Необходимо стремиться потреблять 2 г. белка на 1 кг. веса тела, уменьшить потребление углеводов и жиров, а также 3 раза в неделю заниматься физическими тренировками.

2. Человек с нормальным весом, стремящийся тонизировать тело и набирать мышечную массу. Упражнения в данном случае будут иметь наибольшее значение, так как они необходимы для любого значительного изменения состава тела. В зависимости от различных видов упражнений ваше тело будет обрастать мышечной массой и избавляться от лишней жировой массы. Результат данного процесса зависит от процента вашего подкожного жира. Чем выше у вас процент жировых отложений, тем легче будет сбросить вес, так как организм сможет использовать больше энергии для наращивания мышц.

Диета по-прежнему очень важна, так как качественные продукты способствуют ускорению процессов трансформации тела.

Рекомендуется употреблять 3-4 г. белка, 1-1,5 г. углеводов и 1-2 г. жира на 1 кг. веса тела и стремиться потреблять необходимое количество калорий для поддержания веса. Тренируйтесь, используя упражнения с тяжелыми весами в диапазоне от 8 до 15 повторений, и не стремитесь доводить до отказа, чтобы не навредить центральной нервной системе и не замедлить мышечный рост в долгосрочной перспективе.

3. Человек с недостатком веса, которые хочет набрать мышечную массу. В данной ситуации особое внимание стоит обратить на состав диеты. Для набора массы необходимо увеличить калорийность потребляемой пищи, а также обратить внимание на соотношение БЖУ. Пища должна соответствовать следующим пропорциям: 40-50% углеводов (2-3 г. на 1 кг. веса тела); 30-40% белков (1-2 г. на 1 кг. веса тела); 20-30% жиров (1 г. на 1 кг. веса тела). Питаться необходимо как можно чаще – 5-7 раз в день. Во время тренировок необходимо брать большие возможные веса и делать 7-12 повторений, но опять-таки не стоит доводить до отказа. Используйте упражнения, которые задействуют как можно больше групп мышц. Особое внимание уделите жиму лежа и становой тяге (не беритесь за это упражнение, если в других упражнениях ваши рабочие веса не вышли на уровень «выше среднего»).

Заключение. На основании проведенной работы, можно сделать вывод, что рациональное питание и физические нагрузки имеют огромное значение для нормального функционирования организма. Рациональное питание, а точнее его организация – это очень сложный процесс. Необходимо не только знать положительные и отрицательные качества того или иного продукта, но и понимать свой организм, изучать его, учитывать его особенности. Соблюдение этих принципов позволит свести к минимуму возникновение болезней, проблемы с пищеварительной системой, также нормализуется обмен веществ и улучшится общее состояние организма. Занятия физической культурой также поспособствуют улучшению состояния здоровья организма.

В зависимости от поставленных целей они позволят нормализовать вес, увеличить выносливость, укрепить мускулатуру и связки, улучшат координацию движений и гибкость. Однако максимальный эффект вы получите лишь при выполнении двух данных условий, только при одновременном соблюдении правил питания и занятиях физической культурой вы сможете быть наверняка уверены в здоровье вашего организма.

Список источников

1. Здоровье. Техническая инспекция труда ФНПР. [Электронный ресурс] URL: <http://psihdocs.ru/zdorovee-eto-sostoyanie-polnogo-fizicheskogo-psihicheskogo-i.html>
2. Рациональное питание. [Электронный ресурс] URL: <https://www.neboleem.net/stati-o-zdorovom-pitanii/5478-racionalnoe-pitanie.php>
3. Петровский К.С. Гигиена питания. – М.: Медицина. – 1984. – 412 с.
4. Припутина Л.С. Пищевые продукты в питании человека. – 1984. – 95 с.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физическая культура и спорт. – 1991. – 208 с.
6. Куколевский Г.М. Здоровье и физическая культура. – М.: Медицина. – 1979. – 192 с.
7. Бунина Я. А., Ишкина О. А. Особенности правильного питания при занятиях физической культурой // Молодежь-науке-XII. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : Материалы Всероссийской молодежной научно-практической конференции, Сочи, 15-17 апреля 2021 года / Отв. редактор Л.Н. Приходько. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2021. – С. 978-981.

References

1. Health. FNPR Technical Labor Inspectorate. [Electronic resource] URL: <http://psihdocs.ru/zdorovee-eto-sostoyanie-polnogo-fizicheskogo-psihicheskogo-i.html>
2. Rational nutrition. [Electronic resource] URL: <https://www.neboleem.net/stati-o-zdorovom-pitanii/5478-racionalnoe-pitanie.php>
3. Petrovsky, K. S. (1984). Food hygiene. Medicine, 412 (in Russ.).
4. Pripulina, L. S. (1984). Food products in human nutrition, 95 (in Russ.).
5. Dubrovsky, V. I. (1991). Rehabilitation in sports, Moscow: FIS, 208 (in Russ.).
6. Kukolevsky, G. M. (1979). Health and physical culture. Medicine, 192 (in Russ.).
7. Bunina, Y. A. & Ishkina O. A. (2021). Features of proper nutrition during physical education. Youth-science-XII. Actual problems of tourism, hospitality, catering and technical services: Proceedings of the All-Russian youth scientific and practical conference, 978-981 (in Russ.).

Информация об авторах:

М. Р. Овчинников – студент;
В. В. Калянов – доцент.

Information about the authors:

M. R. Ovchinnikov – student;
V. V. Kalyanov – associate professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.
The authors declare no conflicts of interests

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Валерия Романовна Смирнова¹, Наталья Александровна Петуганова²

^{1, 2}Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

¹valeria.kuzovatova@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-5400-5934>

²nataaero@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7057-8831>

Статья рассказывает о том, как физическая активность влияет на развитие творческого мышления. Сделан акцент, что конкретные виды и интенсивность физической активности влияют на эту взаимосвязь.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, творческая деятельность, креативность, дивергентное мышление

Для цитирования: Смирнова В. Р., Петуганова Н. А. Влияние физической активности на развитие творческого мышления // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 33-36.

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE DEVELOPMENT OF CREATIVE THINKING

Valeria R. Smirnova¹, Natalya A. Petuganova²

^{1, 2}Samara State Technical University, Samara, Russia

¹valeria.kuzovatova@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-5400-5934>

²nataaero@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7057-8831>

The article talks about how physical activity affects the development of creative thinking. It is emphasized that specific types and intensity of physical activity affect this relationship.

Keywords: physical education, sports, creative activity, creativity, divergent thinking

For citation: Smirnova, V. R. & Petuganova N. A. (2025). The impact of physical activity on the development of creative thinking. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 33-36 (in Russ.).

Введение. Хорошо известно, что физическая активность один из важнейших элементов, необходимых для здорового образа жизни. Многие исследования доказали, что в регулярной физической активности скрыто множество преимуществ для физического и психологического развития человека. Одно из таких преимуществ – связь между физической активностью и творческим мышлением.

Психолог Я.А. Пономарев дает следующее определение: «Творческое мышление – это мышление, направленное на создание новых идей, его результатом является открытие принципиально нового или усовершенствование решения какой-либо задачи» [1].

Концепция креативности объединяет элементы «размышления» и «инновации». Термин «креативность» часто применяется в западной психологической науке, где он может обозначать как сам процесс творчества, так и способность к нему. В русскоязычных исследованиях эти термины чаще имеют уникальные определения. Однако встречаются работы, где

различия между этими концепциями стираются или они используются как взаимозаменяемые.

Идея о связи между физической активностью и процессом мышления берёт своё начало от школы перипатетиков в древнегреческой философии. На протяжении истории существовали утверждения о том, что активный образ жизни способствует улучшению мыслительного процесса, способности решать задачи и генерировать оригинальные идеи [2].

Связь между креативностью и физической активностью заключается в том, что физическая активность стимулирует сознание, улучшает работу мышления, творческих способностей и продуктивности человека [3].

Исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения не только способствуют выработке норадреналина, гормона, отвечающего за состояние бодрости и активности, но и положительно влияют на творческую активность, концентрацию внимания и память, что, в свою очередь, ведет к повышению общей продуктивности. Это говорит о том, что физическая активность является не только способом укрепления тела, но и мощным стимулом для развития креативности и улучшения когнитивных функций, благодаря чему человек становится более продуктивным в творческих и интеллектуальных задачах. Одним из ключевых факторов в концентрации и эффективной работе является уменьшение стресса, что обеспечивает физическая активность. Именно это отражается на способности творческого мышления [4].

Креативность, часто рассматриваемая как основа решения проблем, инноваций и адаптивного мышления, приобретает всё большее значение в нашем быстро меняющемся мире. В эпоху, отмеченную технологическим прогрессом и постоянными изменениями в обществе и профессиональной среде, способность творчески мыслить не просто полезна, но и необходима. Именно эта способность позволяет людям справляться со сложными задачами, генерировать новые идеи и предлагать инновационные решения.

Джой Пол Гилфорд заложил основу научных исследований креативности. Гилфорд выделил два ключевых компонента творческого мышления: дивергентный и конвергентный. Дивергентное мышление – это способность придумывать новые идеи или решения одной проблемы. Конвергентное мышление, с другой стороны, предполагает выработку единого нового решения путем объединения различных концепций или проблем [2, 6].

Недавние исследования все больше внимания уделяют когнитивным преимуществам острой физической активности, особенно в плане усиления творческого мышления. Несмотря на обширные исследования, связывающие физическую активность и креативность, остаются значительные пробелы в понимании того, как конкретные виды и интенсивность физической активности влияют на эту взаимосвязь.

Исследования показывают, что естественная ходьба, простая, но эффективная форма физической активности, значительно улучшает дивергентное мышление. Хотя результаты основаны на относительно небольшом количестве исследований, есть также наводящие на размышления доказательства того, что аэробные упражнения умеренной интенсивности и танцы положительно влияют на дивергентное мышление.

Примечательно, что благотворное воздействие танцев, по-видимому, распространяется только на взрослое население. Кроме того, интенсивные аэробные упражнения способствуют улучшению вторичных аспектов дивергентного мышления, таких как количество и гибкость генерируемых идей. Эти наблюдения согласуются с недавним исследованием хронической физической активности, показывающим, что, хотя привычные активные действия связаны с улучшением беглости речи и гибкости в аутотренинге, только ходьба связана с повышенной оригинальностью, центральным аспектом дивергентного мышления [5, 7].

Эти выводы имеют решающее значение, поскольку дивергентное мышление имеет фундаментальное значение для творчества, способствуя генерации новых и разнообразных идей. Последствия этих выводов существенны. Например, в образовательных учреждениях включение ходьбы, аэробных упражнений средней или интенсивной нагрузки, или танцев в учебные программы может быть стратегией повышения творческих способностей учащихся.

Аналогичным образом, в профессиональной среде поощрение физических нагрузок во время перерывов может способствовать развитию культуры инноваций и адаптивного мышления.

Физическая активность не является единственным фактором развития креативности. Тем не менее, необходимо создавать необходимые условия для повышения развития творческого мышления. Регулярная физическая активность необходима для развития физического и психического здоровья человека.

Заключение. В завершении, стоит отметить значимость регулярной физической активности, которая является ключевым элементом для поддержания здоровья. Именно в физических упражнениях, мы не только улучшаем функционирование нашего тела, но и способствуем росту творческих способностей и повышению общей работоспособности.

Список источников

1. Пономарев Я. А. Психология творческого мышления. – М.: Академии педагогических наук РСФСР. – 1960. – 351 с.
2. Murali, S., Händel, B. (2022). Motor restrictions impair divergent thinking during walking and during sitting. *Psychological Research* 86, 2144-2157.
3. Развитие творческого мышления младших школьников средствами физического воспитания. к.п.н., доц. Ширшова Е. О. БФУ ИМ.И.КАНТА. <https://s.esrae.ru/mino/pdf/2012/1%20K/1047.doc> (Дата обращения 31.03.2025).
4. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2002. – 290 с.
5. Chen, C. Exploring the impact of acute physical activity on creative thinking: a comprehensive narrative review with a focus on activity type and intensity. *Discov Psychol* 4, 3 (2024).
6. Дмитрицева В. А., Петрова С. С. Влияние спорта на успеваемость студентов 1 курса // Студенческая наука – первый шаг к цифровизации сельского хозяйства : Материалы IV Всероссийской студенческой научно-практической конференции. В 3-х частях, Чебоксары, 27 сентября 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 597-599.
7. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2023. – 240 с

References

1. Ponomarev, Y. A. (1960). Psychology of creative thinking. Academy of Pedagogical Sciences of the RSFSR, 351 (in Russ.).
2. Murali, S., Händel, B. Motor restrictions impair divergent thinking during walking and during sitting. *Psychological Research* 86, 2144-2157 (2022).
3. Development of creative thinking of primary school students by means of physical education. PhD, Assoc. Prof. E. O. Shirshova, BFU IM.KANTA. <https://s.esrae.ru/mino/pdf/2012/1%20K/1047.doc> (Accessed 31.03.2025).
4. Gogunov, E. N. & Martyanov B. I. (2002). Psychology of physical education and sports, 290 (in Russ.).
5. Chen, C. Exploring the impact of acute physical activity on creative thinking: a comprehensive narrative review with a focus on activity type and intensity. *Discov Psychol* 4, 3 (2024).
6. Dmitritseva, V. A. & Petrova S. S. (2024). The influence of sports on the academic performance of 1st-year students. Student science is the first step towards the digitalization of agriculture: Proceedings of the IV All-Russian student scientific and practical conference, 597-599 (in Russ.).
7. Mezentseva V. A. & Petrova S. S. (2023). Physical Education and Sports: a textbook. – Kinel: Samara State Agrarian University, 240 (in Russ.).

Информация об авторах:

В. Р. Смирнова – студент;

Н. А. Петуганова – старший преподаватель.

Information about the authors:

V .R. Smirnova – student;

N. A. Petuganova – senior teacher.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests

Научная статья

УДК 769

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НАТУРАЛЬНЫХ
И СИНТЕТИЧЕСКИХ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК
В РАМКАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ**

Альвина Рустамовна Хайрулина¹, Ольга Александровна Ишкина²

^{1,2}Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

¹khayrulina2004@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0005-4078-8749>

²olya_2007_85@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7816-8514>

Современное общество, особенно молодежь, все больше осознает важность физической активности и здорового образа жизни. Однако студенты, стремящиеся поддерживать свою физическую форму, часто сталкиваются с выбором между натуральными и синтетическими биологически активными добавками (БАД) и ограниченным бюджетом, что в совокупности приводит к необоснованной покупке. Важно предоставить им информацию о преимуществах и недостатках каждого типа добавок, чтобы помочь в принятии более экономически целесообразного решения.

Ключевые слова: спортивное питание, биологически активные добавки, спорт

Для цитирования: Хайрулина А. Р., Ишкина О. А. Сравнительный анализ натуральных и синтетических биологически активных добавок в рамках использования студентами для поддержания физической формы // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 36-41.

**COMPARATIVE ANALYSIS OF NATURAL AND SYNTHETIC BIOLOGICALLY
ACTIVE SUPPLEMENTS IN THE FRAMEWORK
OF USE BY STUDENTS TO MAINTAIN PHYSICAL FITNESS**

Alvina R. Khairulina¹, Olga A. Ishkina²

^{1,2}Samara State Agrarian University, Samara, Russia

¹khayrulina2004@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0005-4078-8749>

²olya_2007_85@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7816-8514>

Modern society, especially young people, are increasingly aware of the importance of physical activity and a healthy lifestyle. However, students seeking to maintain their physical fitness often face a choice between natural and synthetic dietary supplements and a limited budget, which together lead to unjustified purchases. It is important to provide them with information about the advantages and disadvantages of each type of supplement to help them make a more cost-effective decision.

Keywords: sports nutrition, dietary supplements, sports

For citation: Khairulina, A. R. & Ishkina O. A. (2025). Comparative analysis of natural and synthetic dietary supplements in the context of students' use to maintain physical fitness. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 36-41 (in Russ.).

Актуальность данной исследовательской работы заключается в том, что использование спортивного питания и БАД может быть полезным для улучшения физической формы и общего состояния организма студенческой молодежи. Целью данного исследования является составить сравнительную характеристику натуральных и синтетических БАД для информированности студентов, ведущих активный образ жизни. Задачами данной работы являются:

1. Проанализировать литературу о спортивном питании и методах его оптимизации.
2. Изучить применение БАД для сбалансированности рациона.
3. Составить сравнительную характеристику натуральных и синтетических БАД.
4. Провести исследование среди студентов Самарского государственного аграрного университета.

Спорт, как один из активных видов деятельности людей, затрачивает в достаточно больших объемах энергетические и биохимические ресурсы организма, что требует быстрого и качественного восполнения минеральных и органических веществ. С этой целью было разработано спортивное питание, которое ориентировано на людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом.

В настоящее время существуют средства, содержащие в небольшом объеме комплекс необходимых веществ растительного, минерального и животного происхождения, которые применяются как дополнение к основному рациону человека. Такими средствами являются биологически активные добавки – БАД [1, 4, 5]. БАД – это композиции природных соединений (витамины, минералы, аминокислоты, жирные кислоты и другие вещества) или идентичные им соединения, предназначенные для приема их с пищей в виде капсул, таблеток, растворов, эмульсий или для введения в состав пищевых продуктов для улучшения их пищевой ценности и обогащения рациона отдельными пищевыми веществами [2, 6, 7].

С целью изучения отличительных характеристик натуральных и синтетических БАД, было проведено сравнение важных составляющих аспектов. На основе полученных данных, для лучшей наглядности и удобства сравнения, была составлена таблица (табл. 1).

С целью изучения информированности студенческой молодежи в области применения биологически активных добавок, было проведено анонимное анкетирование в «Google Forms», среди студентов Самарского государственного аграрного университета. Количество респондентов опроса составило 42 человека.

В ходе исследования было выявлено, что среди прошедших опрос, 40 человек (95,2%) знают, чем являются БАДы, также больше половины респондентов, 27 человек (64,3%), получило информацию о БАД через источники в интернете, равное количество опрошенных, 7 человек (16,7%) получило информацию от друзей и знакомых и в рекламе, меньшая часть, 1 человек (2,4%) на занятиях по физической культуре (рис. 1).

Большинство студентов, 35 человек (83,3%), знают о том, что научные исследования и публикации являются наиболее надежным источником информации для получения данных о БАД. Выяснено, что при выборе БАДов большая часть опрошенных, 40 человек (95,2%), будет обращать внимание на наличие сертификатов и лицензий.

В ходе анкетирования выявлено, что 24 человека (57,1%) не используют БАДы, 16 человек (38,1%) используют БАДы для улучшения общего состояния здоровья и лишь 2 человека (4,8%) – для увеличения спортивных результатов (рис. 2).

На вопрос «Считаете ли вы, что БАДы могут повлиять на ваши спортивные достижения?» большая часть респондентов, 17 человек (40,5%), ответило «возможно, не уверен», 10 человек (23,8%) – «нет, не думаю», 8 человек (19%) – «не знаю», 7 человек (16,7%) – «да, значительно» (рис. 3).

Во второй части анкетирования, где было предложено ответить «верно/неверно» на ряд вопросов, были получены следующие ответы:

«Использование БАДов всегда безопасно и не имеет побочных эффектов» – 38 человек (90,5%) «неверно», 4 (9,5%) «верно»;

«Использование БАДов должно основываться на индивидуальных потребностях организма» – 41 человек (97,6%) «верно», 1 человек (2,4%) «неверно»;

«Все БАДы имеют одинаковую степень усвояемости организмом» – 39 человек (92,9%) «неверно», 3 человека (7,1%) «верно»;

«Натуральные БАДы всегда более эффективны, чем синтетические» – 25 человек (59,5%) «верно», 17 человек (40,5%) «неверно».

Таблица 1

Отличительные характеристики натуральных
и синтетических биологически активных добавок

Рассматриваемый аспект	Синтетические БАДы	Биологические БАДы
Состав и производство	Содержат определенные химические соединения, которые могут быть полностью искусственно созданы в лаборатории	Изготавливаются из природных источников, таких как растения, бактерии, грибы или животные
Эффективность	Часто имеют четко определенные дозировки и стандартизированные формы, что позволяет более точно управлять эффективностью	Производитель не всегда может гарантировать стандартные дозы и качества
Безопасность и побочные эффекты	У некоторых людей могут вызывать побочные эффекты или аллергические реакции, особенно в тех случаях, если дозировка не контролируется	Многие из них считаются безопасными, однако некоторые могут вызывать нежелательные реакции, особенно у людей с аллергией на определенные растения или компоненты
Адаптация и индивидуализация	Часто используются в более строго контролируемых условиях и могут иметь индивидуальный подход, основываясь на физиологических потребностях	Принимаются в рамках более широких пищевых привычек, что обеспечивает большую гибкость, но меньшую предсказуемость эффектов
Научные исследования и доказательства	Часто проходят клинические испытания, которые подтверждают их эффективность и безопасность	Эффективность часто основывается на традиционных знаниях, без научных подтверждений
Стоимость и доступность	Часто стоят дороже, особенно если они производятся известными фармацевтическими компаниями	Могут быть более доступными и дешевыми, особенно если говорят о доступных природных источниках
Примеры	Креатин (коммерчески доступные формы часто синтетические), витамины на основе химических соединений.	Экстракты женьшеня, куркумина и пробиотики на основе молочнокислых бактерий

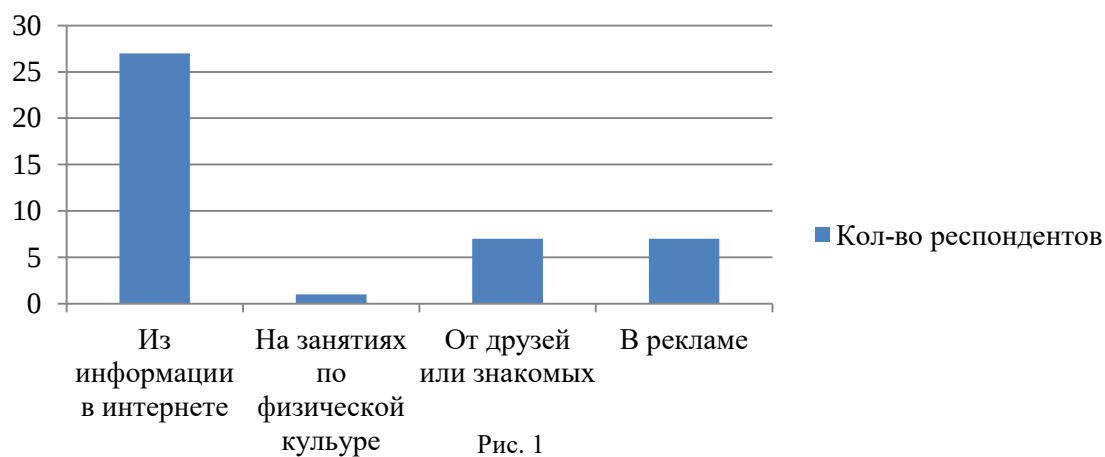


Рис. 1



Рис.2



Рис.3

Заключение. Результаты проведенного анкетирования показали, что уровень информированности студенческой молодежи о биологических добавках (БАД) варьируется. Большинство респондентов осведомлены о существовании БАД и их основных функциях, однако применение БАД среди студентов не пользуется популярностью и на вопрос о влиянии на спортивные достижения были получены неопределенные ответы. Соотношение ответов на утверждение «натуральные БАДы всегда более эффективны, чем синтетические» доказали

необходимость в сравнительной характеристике натуральных и синтетических БАД для более полной информированности студенческой молодежи. Для формирования ответственного подхода к использованию БАД среди студенческой молодежи рекомендуется провести дополнительные образовательные мероприятия, направленные на повышение уровня информированности студентов о биологически активных добавках, их правильном применении и возможных последствиях

Список источников

1. Озередова Н. В., Чернова Е. И., Проскурина Е. Ф. Роль БАДов в спорте // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. – 2016. – № 2-1(8). – С. 18-20.
2. Василевская Л. С. Пищевые добавки и БАД- в чем разница? // Энергия: экономика, техника, экология. – 2010. – № 3. – С. 79.
3. Васильева Э. В., Кудрявцев М. Д., Морозова О. В. Изучение влияния спортивного питания и БАДв на физическую активность студенческой молодежи в современной среде // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. – 2023. – Т. 13, № S1. – С. 14-19.
4. Ишкина О. А., Мезенцева В. А., Бородачева С. Е. Правильное питание, как здоровый образ жизни // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Кинель, 23 октября 2020 года. – Кинель: РИО Самарского ГАУ, 2020. – С. 91-93.
5. Морозов В. А., Мезенцева В. А. Значение питания в системе подготовки спортсменов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, 20 февраля 2025 г. –Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2025. – С. 924-929.
6. Ишкина О. А., Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Актуальные проблемы физического воспитания обучающейся молодежи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 399-405.
7. Мезенцева В. А. Актуальные проблемы студенческого спорта в российских вузах // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Якутск, 14 апреля 2023 года. – Якутск: СВФУ, 2023. – С. 171-176.

References

1. Ozeredova, N. V., Chernova E. I. & Proskurina E. F. (2016). The role of dietary supplements in sports. Current areas of scientific research: from theory to practice, 2-1 (8), 18-20 (in Russ.).
2. Vasilevskaya, L. S. (2010). Food additives and dietary supplements - what's the difference? Energy: economics, technology, ecology, 3, 79 (in Russ.).
3. Vasilyeva, E. V., Kudryavtsev M. D. & Morozova O. V. (2023). Study of the influence of sports nutrition and dietary supplements on the physical activity of student youth in the modern environment. Modern problems of hygiene, radiation and environmental medicine, 13, 1, 14-19 (in Russ.).
4. Ishkina, O. A., Mezentseva V. A. & Borodacheva S. E. (2020). Proper nutrition as a healthy lifestyle. Innovations in the higher education system: Collection of scientific papers of the International scientific and methodological conference, 91-93 (in Russ.).
5. Morozov, V. A. & Mezentseva V. A. (2025). The importance of nutrition in the system of training athletes. Actual problems of physical education of students: Materials of the International student scientific and practical conference, 924-929 (in Russ.).
6. Ishkina, O. A., Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2024). Actual problems of physical education of studying youth. Actual problems of physical culture and sports in modern socio-

economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 399-405 (in Russ.).

7. Mezentseva V. A. Actual problems of student sports in Russian universities // Problems and prospects of sports training, physical education of the indigenous peoples of the North and the Arctic : Proceedings of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Yakutsk, April 14, 2023. Yakutsk: NEFU, 2023, pp. 171-176.

Информация об авторах:

А. Р. Хайрулина – студент;

О. А. Ишкина – старший преподаватель.

Information about the authors:

A. R. Khairulina – student;

O. A. Ishkina – senior lecturer.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests

Обзорная статья

УДК 796

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Анастасия Сергеевна Цикунова¹, Александр Федорович Башмак²

^{1,2}Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

¹aaaaa@mail.ru, <http://orcid.org/0009-0007-8594-8368>

²bashmak60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8552-9186>

Была рассмотрена лечебная физкультура культура, которая представляет собой самостоятельную дисциплину медицины, которая использует в своих методах средства всем нам известной физической культуры для лечения самых разнообразных заболеваний, повреждений и травм, профилактики их осложнений и обострений, а также восстановления трудоспособности.

Ключевые слова: лечебная физическая, упражнения, здоровье, профилактика, лечение, болезни, травмы, повреждения

Для цитирования: Цикунова А. С., Башмак А. Ф. Лечебная физическая культура // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Ки-нель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 41-47.

PHYSICAL EDUCATION

Anastasia S. Tsikunova¹, Alexander F. Bashmak²

^{1,2}Samara State Agrarian University, Samara, Russia

¹aaaaa@mail.ru, <http://orcid.org/0009-0007-8594-8368>

²bashmak60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8552-9186>

The article examines physical therapy, a culture that is an independent discipline of medicine that uses in its methods the means of physical culture, which is well known to us, to treat a wide variety of diseases, injuries and traumas, to prevent their complications and exacerbations, as well as to restore working capacity.

Keywords: physical therapy, exercises, health, prevention, treatment, diseases, injuries, damages

For citation: Tsikunova, A. S. & Bashmak A. F. (2025). Therapeutic physical education. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 41-47 (in Russ.).

Всем нам известная и хорошо знакомая физическая культура являет собой одну из сфер жизни человека и его общества, она играет очень важную роль в лечении заболеваний, их профилактике, а также общего поддержании здоровья. В наше время наука все нашего мира все более активно рассматривает влияние физической культуры и активности человека на его организм. Можно с точностью утверждать, что одна из важнейших тонкостей данных исследований – это роль физкультуры в лечении, реабилитации и профилактике самых разнообразных заболеваний.

Стоит отметить некую положительную статистику в количестве людей, занимающихся спортом с 2022 по 2024 годы (табл. 1):

Таблица 1

2022 г.	2023 г.	2024 г.
53%	56,8%	69,3%

В медицине существует лечебная физическая культура, которая пользуется средствами всем нам известной и упомянутой выше физической культуры как для лечения, так и для профилактики и реабилитации. Лечебная физическая культура способна сформировать у человека осознанное отношение к занятиям физической деятельностью, также она обладает воспитательным влиянием на личности; способна развить силу, координацию движений, выносливость, а также закалить организм при помощи факторов природы. Лечебная физическая культура берёт свои основы от научных данных в сфере физической культуры, биологии и медицины. Основным средством данного метода лечения являются физические упражнения, которые применяются с опорой на задачи лечения, этиологию, патогенез, клинические особенности, функциональное состояние организма, а также степень ОФР – общей физической работоспособности.

У лечебной физической культуры есть характерная особенность – сам процесс тренировки пациентов с помощью физической культуры и её упражнений. Лечебная физическая культура в силах эффективно использоваться также и в воспитании физической дисциплины студентов вузов. Данный метод включён в программы по спорту и физической культуре, а также подразумевает и предусматривает сознательное, вовлечённое и активное участие студентов в соответствующих формах физических упражнений. По мере занятия студент осваивает навыки по использованию факторов природы для того, чтобы закалить организм, а физической культуры для лечебных и профилактических целей. Данные сведения дают возможность считать занятия лечебной физической культурой лечебно-педагогическим процессом.

Немного из истории: использование физической культуры и её упражнений с целью профилактики и лечения обладают очень давней историей. В древние времена, чтобы оздоровиться и укрепить своё тело и дух применял упражнения физической культуры, разнообразные массажи и бани, диеты и гидропроцедуры, а также, климат и большое количество других методов. Выяснилось, что профилактический вид медицины зародился ещё в Древнем Китае, где много внимания и времени начали уделять именно профилактике болезней, тому времени, когда они ещё не попали в организм.

Существуют разнообразные формы лечебной физической культуры, которые представляют собой организационные формы, в области которых будут применяться средства лечебной физкультуры и осуществляться её методы.

Данные формы весьма разнообразны:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- лечебная гимнастика;
- самостоятельные упражнения больных по назначению врача;
- необходимое количество ходьбы;
- плавание и физические упражнения в бассейне;
- гребля;
- терренкур;
- занятия на лыжах;
- упражнения на тренажерах;
- волейбол, теннис, бадминтон;

Помимо данных упражнений лечебной физической культуры существует также:

- разнообразные массажи;
- закаливания;
- райттерапия (метод психотерапевтического лечения и реабилитации при помощи лошади).

Поговорим о дозировке физической нагрузки. Она представляет собой суммарную величину физической нагрузки, получаемую больным на занятии. Физическая нагрузка обязательно должна учитывать некоторые факторы: являться оптимальной, а также соответствовать физическим возможностям самого больного, чтобы не нанести ему ещё больший вред. В соответствии с периодами заболеваний дозировки физических упражнений подразделяют:

1. Лечебные дозировки – как правило применяются для терапевтического действия на пораженные системы, органы и их части для того, чтобы не дать появиться возможным и предполагаемым осложнениям, а также, в том числе для того, чтобы создать компенсацию.

2. Тонизирующие дозировки – в данном случае назначаются физические нагрузки с умеренной, большой интенсивностью для того, чтобы закрепить достигнутые во время лечения результаты, а также чтобы осуществить стимуляции функций.

3. Тонизирующие нагрузки – в таком случае данные тренировки входят в применение после проведения лечения восстановительного характера против тяжких хронических заболеваний. В пример можно привести обездвиженность тренирующие дозировки – идут в применение для того, чтобы восстановить все функции в организме, повысить уровень работоспособности в момент, когда проходит восстановительное лечение или наблюдается выздоровление.

Рассмотрим примеры сроков выполнения упражнений лечебной физической культуры при различных травмах и заболеваниях (табл. 2).

Рассмотрим подробнее лечебную физическую культуру при сколиозе и плоскостопии.

Сколиоз представляет собой боковое искривление позвоночника. Как правило, такое заболевание появляется у людей детского и подросткового возраста. К причинам можно отнести: врожденные изменения и повреждения, различные травмы, дисплазию и многое другое. Сколиозы классифицируют по тому, какой отдел позвоночника они затронули: шейный сколиоз, шейно-грудной сколиоз, грудоспинной сколиоз, поясничный сколиоз, пояснично-крестовый сколиоз, а также тотальный, который распространился на весь позвоночник. При сколиозе наблюдаются повороты тел позвонков, что приводит к появлению валиков и горбов.

Обязательными элементами лечения будут являться массажи и лечебная физическая культура. Они благоприятно влияют на функции опорно-двигательного аппарата, способствуют уменьшению или же стабилизации деформации позвоночника.

Таблица 2

Название травмы или болезни	Сроки упражнений
Травмы позвоночника	Выполнять упражнения от трёх до четырёх раз в день по 10-15 мин, при улучшениях можно увеличивать длительность до 40-45 мин
Переломы в костях верхнего и нижнего пояса конечностей	Выполнять упражнения от двух до трёх раз в день по 20-25 мин, далее можно увеличивать до 25-30 мин
Переломы костей таза	Выполнять упражнения от трёх до четырёх раз в день по 6-8 повторений за подход
Переломы нижних конечностей	Выполнять упражнения от двух до пятнадцати раз в день по 10-30 повторений за подход
Сколиозы	Выполнять упражнения не менее трёх-четырёх раз в неделю, выделять по 30-60 мин на выполнение
Остеохондрозы	Выполнять упражнения от трёх до четырёх раз в день по 10-15 мин, при сильных болях делать два-три сета
Плоскостопие	Выполнять упражнения от трёх до четырёх раз в неделю по 15-50 повторений, выделяя на подход от 30 с до 3 мин
Заболевания органов пищеварения	Выполнять упражнения от трёх до шести раз в день в количестве 4-5 подходов, уделяя примерно 25-35 мин
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Выполнять упражнения от одного до двух раз в день в кол-ве 6-12 повторений, можно выполнять от 5 до 6 подходов
Инфаркты	Выполнять упражнения один раз в день, постепенно увеличивая до 8 раз
Ишемические болезни сердца	Выполнять упражнения пять раз в неделю в количестве от 6 до 12 повторений
Артериальные гипертонии	Выполнять упражнения рекомендуется три раза в неделю, выделяя от 15 до 30 мин
Пороки сердца	Выполнять упражнения в количестве одного-четырёх в день, повторяя каждое от двух до восьми раз
Заболевания органов дыхания	Выполнять упражнения три раза в день в количестве от 4 до 10 повторений
Пневмонии	Выполнять упражнения от трёх до четырёх раз в день, выделяя от 10 до 20 мин, затем увеличивать до 35-40 мин
Плевриты	Выполнять упражнения от трёх до четырёх раз в день, иногда до десяти раз в сутки, выделяя от 8 до 18 мин
Острые бронхиты	Выполнять упражнения от трёх до четырёх раз в день, выделяя от 10 до 15 мин

Лечебная физическая культура нужна для того, чтобы создать необходимые условия для восстановления правильного положения тела, придать крепость и силу мышцам всего туловища. С её помощью стремятся исправить дефекты, не дать прогрессировать данному заболеванию на поздних стадиях, привить людям правильную осанку, а также нормализовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и оказать общее укрепляющее действие на организм.

Упражнения выполняются как правило в позе лёжа, либо же стоя на четвереньках. Применяются для укрепления мышц разных групп: спины, живота и ягодичной области. При коррекции вход идут два вида упражнений: асимметричные и симметричные.

Симметричные упражнения требуют от человека сохранения срединного положения позвоночника, при них наблюдается следующая работы мышц: на выпуклой стороне они напрягаются, а на вогнутой стороне – растягиваются.

Асимметричные упражнения выбираются, исходя из того, что необходимо определённым образом воздействовать на кривизну позвоночника. Чаще в практике применяют

симметричные упражнения.

Плоскостопие представляет собой деформацию стопы, при которой отмечают уплощения сводов. Существуют два вида плоскостопия: поперечное и продольное.

Как правильно, данное заболевание появляется из-за нагрузок, которые оказывают влияние на мышечно-связочный аппарат стоп. Достаточно часто плоскостопие развивается у людей, которые много времени проводят на ногах. Существуют и другие очень значимые факторы, которые приводят к такому заболеванию. К ним относят:

- дисплазию – недостаточное развитие соединительнотканых в организме;
- слабые мышцы ног;
- неправильно подобранную обувь;
- нарушения в кровообращении.

Для того, чтобы предупредить данное заболевание используют массажи и гимнастику. Комплекс упражнений для людей, которые страдают плоскостопием, включает не только упражнения, которые укрепляют мышцы, но и общеразвивающие упражнения, которые будут соответствовать возрасту.

Для того, чтобы выполнять необходимые занятия применяют такие исходные позы, как стоя, сидя и лёжа, а также ходьба, при которой обязательно учитывают и регулируют нагрузку на мышцы стопы и голени. Также важно избавиться от лишнего давления веса тела человека на его стопу, так как оно может оказать отрицательное влияние.

Лечебная физическая культура и её упражнения, движение являются самыми эффективными и доступными лекарствами, которые зародились ещё в древние времена. Даже люди тех времён понимали, что энергия человека иссякнет, если его лишить движения. Лечебная физкультура приводит к улучшению работы пострадавших органов, а также оказывает широкое физиологическое действие. Лечебная физическая культура приводит к лучшему состоянию систем кровообращения, дыхания, обмена веществ, а также мышечных систем, к лучшему функционированию эндокринной нервной системы.

Физическая культура, её разнообразные упражнения и сама активность человека является собой один из самых важных факторов в профилактике различных заболеваний. Проведённые учёными исследования доказывают, что если человек будет регулярно посвящать себя занятиям физической культурой, то это сыграет важную роль в снижении риска развития следующих заболеваний: сколиоза, сердечно-сосудистых, сахарного диабета, ожирения, артериальной гипертензии и ещё множества других разнообразных патологий. Физическая культура и её упражнения значительно улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, обменные процессы, протекающие в организме, а также способны укрепить иммунитет и позволяют поддержать нормальный вес.

Также стоит сказать, что физическая культура и её упражнения играют весьма значимую роль при профилактике разнообразных заболеваний опорно-двигательного аппарата, например, таких как артриты, остеопорозы, остеохондрозы, а также многие другие. Регулярные упражнения с правильным отдыхом включают легкую, правильную и умеренную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, они будут способствовать укреплению мышц, костей, будут повышать их гибкость, упругость и прочность, а помимо этого также предотвращать появление разнообразных болезней суставов и всего позвоночника.

Возможности лечебной физической культуры дают высокий шанс восстановить своё здоровье до нормального состояния, повысить уровень кондиции, а в дальнейшем начать заниматься и другими видами спортивной деятельности.

Список источников

1. Бабичева К. Д., Ильюшина А. Е., Серженко Е. В. Лечебная физическая культура // Наука-2020 : Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки: материалы Международной научно-практической конференции 10 ноября 2018 г. Орел. / МА-БИВ – Орел, 2018 – № 7 (23). – С. 69-74.
2. Ямукова К. Н. Лечебная физкультура // Вопросы науки и образования. – Научные

публикации, 2019. – №1(42). – С. 136-143.

3. Елисеев Л. В., Романова А. П. Лечебная физкультура. Основы и влияния на организм человека // Наука и здоровье. – Е-Scio, 2021. – №11(62). – С. 377-384.

4. Шумаев К. Ю., Шамсутдинов Ш. А. Лечебная физическая культура при сколиозе // Теория и практика современной науки. 2022. – №6 (84). – С. 285-288.

5. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А. Лечебная физическая культура, как средство коррекции осанки // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 13-16 декабря 2016 года. – Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 782-786.

6. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Физические упражнения при невропатии // Физическая культура и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения : материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию кафедры «Физическая культура» Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург, 10-11 июня 2024 года. – Санкт-Петербург: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2024. – С. 53-56.

7. Петрова, С. С. Влияние силового тренинга на физическое воспитание студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию инженерного факультета. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 96-100.

8. Исследование морфофункционального развития и физического здоровья студентов 18-22 лет / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7(161). – С. 32-37.

References

1. Babicheva, K. D., Ilyushina A. E. & Serzhenko E. V. (2018). Therapeutic physical education. Science-2020: Improving the system of physical education and sports training: materials of the International scientific and practical conference, 7 (23), 69-74 (in Russ.).

2. Yamukova, K. N. (2019). Therapeutic physical education. Issues of science and education. - Scientific publications, 1 (42), 136-143 (in Russ.).

3. Eliseev, L. V. & Romanova A. P. (2021). Therapeutic physical education. Basics and effects on the human body. Science and health, 11 (62), 377-384 (in Russ.).

4. Shumaev, K. Yu. & Shamsutdinov S. A. (2022). Therapeutic physical education for scoliosis. Theory and practice of modern science, 6 (84), 285-288 (in Russ.).

5. Borodacheva, S. E. & Mezentseva V. A. (2017). Therapeutic physical education as a means of posture correction. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference, 782-786 (in Russ.).

6. Zhukova, E. I. & Mezentseva V. A. (2024). Physical exercises for neuropathy. Physical education and sport: current trends, problems and ways to solve them: materials of the II All-Russian scientific and practical conference dedicated, 53-56 (in Russ.).

7. Petrova, S. S. (2024). The influence of strength training on the physical education of students. Modern problems and prospects for the development of physical education and sports: Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of the engineering faculty, 96-100 (in Russ.).

8. Research of morphofunctional development and physical health of students aged 18-22 / S. N. Blinkov, A. F. Bashmak, V. A. Mezentseva, S. E. Borodacheva // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2018. – № 7(161). – Pp. 32-37.

Информация об авторах:

А. С. Цикунова – студент;

А. Ф. Башмак – старший преподаватель.

Information about the authors:

A. S. Tsikunova – student;

A. F. Bashmak – senior lecturer.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 37.037.2

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Екатерина Сергеевна Шаранова¹, Сергей Николаевич Блинков²

^{1, 2}Самарский государственный аграрный университет, г. Самара, Россия

¹sharanovakatya77@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0005-0489-2899>

²blinkovsn@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0298-8203>

В статье рассматривается вопрос организации работы со студентами с нарушениями в состоянии здоровья и отнесенными к специальной медицинской группе. Организационной основой является необходимость индивидуального подхода к обучению и физическому воспитанию таких студентов с учетом их медицинских показаний, физической подготовленности и индивидуально-типологических особенностей. Данные факторы являются важными для обеспечения безопасных и эффективных тренировок. Рекомендованы виды двигательной деятельности для отдельных медицинских групп, позволяющий оптимизировать отдельные компоненты физического здоровья.

Ключевые слова: студенты, оздоровительная физическая культура, специальные медицинские группы, физическая активность

Для цитирования: Шаранова Е. С., Блинков С. Н. Организация работы со студентами в специальных медицинских группах // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 47-51.

ORGANIZATION OF WORK WITH STUDENTS IN SPECIAL SCHOOLS MEDICAL GROUPS

Ekaterina S. Sharanova¹, Sergey N. Blinkov²

^{1, 2}Samara State Agrarian University, Samara, Russia

¹sharanovakatya77@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0005-0489-2899>

²blinkovsn@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0003-0298-8203>

The article discusses the issue of organizing work with students with health disorders and assigned to a special medical group. The organizational basis is the need for an individual approach to the training and physical education of such students, taking into account their medical indications, physical fitness and individual typological characteristics. These factors are important to ensure safe and effective training. The types of motor activity for individual medical groups are recommended, which allows optimizing individual components of physical health.

Keywords: students, recreational physical education, special medical groups, physical activity

For citation: Sharanova, E. S. & Blinkov S. N. (2025). Organization of work with students in special schools medical groups. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 47-51 (in Russ.).

Актуальность. В современном мире, где здоровье и физическое развитие играют ключевую роль в жизни каждого человека, особенно важно уделять внимание физической культуре и спорту в образовательных учреждениях. Вузы, стремясь обеспечить своим студентам не только теоретические знания, но и привить навыки здорового образа жизни, разрабатывают и реализуют различные программы по физической культуре, как-то рабочие программы: по физической культуре и спорту, элективные курсы по физической культуре и спорту, программу инклюзивного образования. Одним из ключевых аспектов таких программ является разделение студентов на медицинские группы для занятий физической культурой, что позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося и обеспечивать безопасность и эффективность занятий [2, 5-6]. Проблемой разработки и реализации программ по физическому воспитанию в образовательных организациях занимались и занимаются многие отечественные исследователи и практики, имеется множество примеров эффективной реализации программ по физической культуре с учащейся молодежью [1, 3-4, 6]. Учитывая актуальность избранной нами темы, мы провели анализ практик реализации работы по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы со студентами вузов.

Цель заключается в исследовании и разработке рекомендаций для занятий со студентами с нарушениями состояния здоровья в специальных медицинских группах.

Объектом нашего исследования являются студенты ВУЗов, имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Задачи. Исходя из целей работы, были поставлены следующие задачи:

- 1) Изучить информацию о комплектовании специальных медицинских групп;
- 2) Разработать рекомендуемые виды двигательной деятельности для разных медицинских групп студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Результаты исследований. Студенты делятся на три медицинские группы для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основная группа (I) включает здоровых детей и тех с функциональными нарушениями без отставания в физическом развитии. Им разрешены занятия по полной программе. Подготовительная группа (II) включает студентов с морфофункциональными нарушениями, слабой физической подготовкой, риском заболеваний или хроническими болезнями в стадии ремиссии. Специальная группа делится на подгруппы: «А» (III группа) – для студентов с серьезными нарушениями здоровья, требующими ограничения нагрузок, и «Б» (IV группа) – для студентов с легкими формами заболеваний. Для обеих подгрупп разрабатываются индивидуальные программы, включающие элементы лечебной физкультуры, с учетом медицинских показаний и противопоказаний. Занятия проводятся под контролем врача [1].

Согласно статистике, с каждым годом уменьшается число студентов первой группы здоровья и, наоборот, увеличивается количество 3 и 4 группы, что это связано с различными факторами: наследственными, экологическими, качеством питания детей, наличием вредных привычек организацией физкультурно-оздоровительной работы и другими (рис. 1).

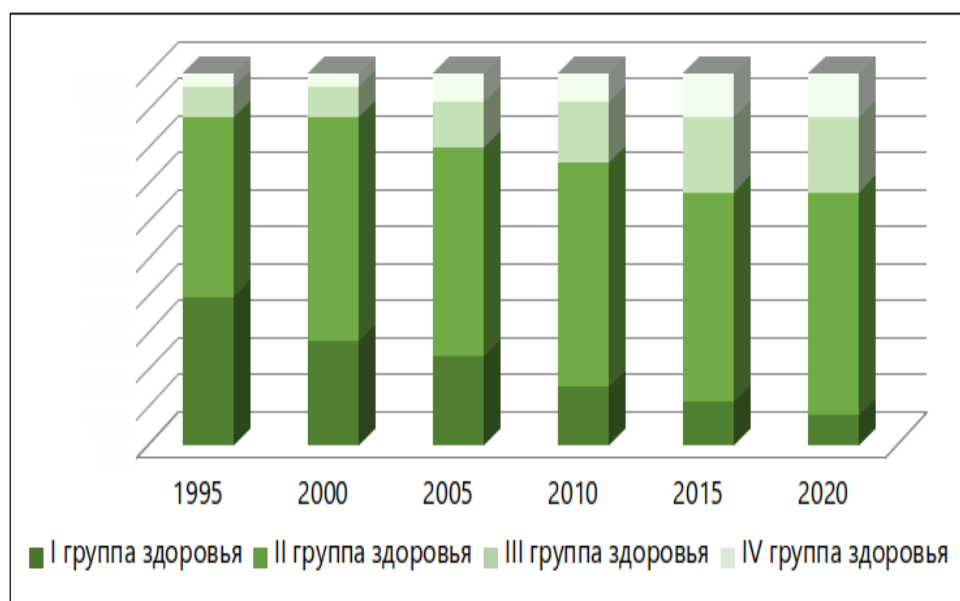


Рис. 1. Динамика показателей численности студентов в группах здоровья в период с 1995 по 2020 год

Для формирования специализированных групп проводится анализ состояния здоровья, функциональных возможностей и уровня физической подготовленности студентов. Включает медицинские обследования, функциональные тесты и оценку физической подготовленности [1, 3, 6]. Заключение врача содержит информацию о нарушениях здоровья, ограничениях по нагрузкам, рекомендации по выбору вида спорта и интенсивности тренировок, а также описание хронических заболеваний, травм и операций. На основе данных формируется индивидуальный профиль физической подготовленности. По результатам оценки студенты распределяются в специализированные группы с оптимальным уровнем физической активности и минимизацией рисков для здоровья.

Программы занятий для специальной группы «А» разрабатываются с учетом индивидуальных особенностей студентов с умеренными отклонениями в здоровье. Основной акцент – на формировании осанки, развитии координации, гибкости и выносливости. Включают лечебную гимнастику (упражнения для мышц спины, пресса, дыхательные техники), активные игры на свежем воздухе (легкий бег, ходьба), упражнения для мелкой моторики [1]. Занятия проводятся в щадящем режиме с постепенным увеличением нагрузки, включают элементы йоги, пилатеса, аэробики низкой интенсивности. Важна правильная техника выполнения упражнений и контроль инструктора для предотвращения травм. Программы адаптируются под каждого студента с учетом заболеваний, уровня подготовки и предпочтений. Регулярное медицинское наблюдение и индивидуальный подход способствуют улучшению физического состояния и качества жизни, создавая комфортную и мотивационную атмосферу [4].

Занятия лечебной физкультурой для студентов специальной группы «Б» проводятся в медицинской организации под контролем врача ЛФК. Врач разрабатывает индивидуальную программу, включающую упражнения для укрепления мышц, улучшения кровообращения, увеличения подвижности суставов и повышения выносливости [4, 7]. Программа может включать растяжку (статическую и динамическую), дыхательные упражнения (диафрагмальное дыхание, дыхание с сопротивлением), упражнения на координацию (ходьба по линии, упражнения с мячом) и равновесие (стойка на одной ноге, упражнения на фитболе). Упражнения подбираются с учетом возможностей студента и постепенно усложняются [1]. Занятия проводятся с частотой и продолжительностью, определенной врачом (например, 3 раза в неделю по 45 минут). Самостоятельные занятия без контроля врача не рекомендуются. Регулярное медицинское наблюдение, включая контроль артериального давления и пульса, явля-

ется обязательной частью программы.

Занятия оздоровительной физкультурой играют важную роль для студентов. Проведение упражнений способствует снижению стресса, улучшению настроения, увеличению концентрации и укреплению иммунитета. Оздоровительная физкультура особенно необходима для студентов с здоровьем, требующим специального внимания. Упражнения помогают приспособиться к физическим нагрузкам, улучшают координацию и выносливость, снимают психическое напряжение. Регулярные занятия способствуют улучшению сна, что благоприятно сказывается на учебной успеваемости и общем самочувствии. Поддержание регулярных физических упражнений в юности поможет сохранить здоровье и качество жизни на протяжении всей жизни. Занятие оздоровительной физической культурой является неотъемлемой частью академической программы, где студенты могут с пользой для своего здоровья заниматься физическими упражнениями под руководством опытных инструкторов [3].

Организация занятий в специализированных группах по оздоровительной физкультуре включает в себя создание поддерживающей атмосферы, индивидуализацию программы для каждого участника, разнообразие методов тренировок, обучение правильному питанию и управлению стрессом, а также регулярную корректировку тренировочного процесса [3, 6-7]. Важно поддерживать командный дух, устанавливать доверительные отношения и обеспечивать взаимопомощь. Индивидуализация программы помогает избежать травм и перегрузок, а разнообразие методов поддерживает интерес и активность. Обучение здоровому образу жизни помогает участникам применять знания в повседневной жизни, что способствует общему благополучию и улучшению качества жизни. Регулярная корректировка программы с учетом обратной связи гарантирует ее актуальность и эффективность, учитывая изменения в состоянии участников и их целях.

Заключение. Оздоровительная физкультура важна для студентов специальных медицинских групп, улучшая физическое и психологическое состояние, развивая ключевые физические качества и способствуя адаптации к нагрузкам в процессе обучения. В связи с ухудшением здоровья студентов, важность физической подготовки повышается почти каждый год.

Список источников

1. Баранов А. В. Оздоровительная физкультура для студентов с нарушениями здоровья: методические рекомендации. – Москва: Здоровье. – 2018.
2. Блинков С. Н., Левушкин С. П., Смоленская И. М. Стандарты морфофункционального развития школьников Ульяновской области разных типов телосложения. Ульяновск : Ульяновск. гос. ун-та. – 2007. – 24 с.
3. Бочарова И. Ю. Специальные группы по физической культуре в вузах: проблемы и решения. – Санкт-Петербург: Специальная литература. – 2020.
4. Карпов О. Е. Специфика занятий физической культурой для студентов с заболеваниями. Рязань: РГУ. – 2021.
5. Левушкин С. П., Блинков С. Н., Смоленская И. М. Стандарты морфофункционального развития школьников Ульяновской области разных типов телосложения : учебно-методическое пособие. Ульяновск: Ульяновского гос. ун-та. – 2007. – 27 с.
6. Левушкин С. П., Жуков О. Ф. Блинков С. Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: методическое пособие. Ульяновск: Изд-во Ульяновск. гос. ун-та. – 2004. – 207 с.
7. Новиков А. Г. Адаптация физических нагрузок для студентов с ограничениями здоровья. Челябинск: ЧГПУ. – 2021.
8. Левушкин, С. П. Оптимизация физического состояния школьников 12-14 лет на основе влияния мышечных нагрузок различной направленности : Монография / С. П. Левушкин, С. Н. Блинков. – Ульяновск. 2000. – 124 с.
9. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – 161 с.

References

1. Baranov, A. V. (2018). Healing physical education for students with health disorders: Methodological recommendations, (in Russ.).
2. Blinkov, S. N., Levushkin S.P. & Smolenskaya I. M. (2007). Standards of morphofunctional development of schoolgirls of the Ulyanovsk region of different types of physique, 24 (in Russ.).
3. Bocharova, I. Yu. (2020). Special groups in physical culture in universities: problems and solutions, (in Russ.).
4. Karpov, O. E. (2021). The specifics of physical education for students with diseases, (in Russ.).
5. Levushkin, S.P., Blinkov S. N. & Smolenskaya I. M. (2007). Standards of morphofunctional development of schoolchildren of the Ulyanovsk region of different types of physique: educational and methodological manual, 27 (in Russ.).
6. Levushkin, S. P., Zhukov O. F. & Blinkov S. N. (2004). Organization of health work in educational institutions: Methodological manual, 207 (in Russ.).
7. Novikov, A. G. (2021). Adaptation of physical activity for students with health restrictions, (in Russ.).
8. Levushkin, S. P. Optimization of the physical condition of schoolchildren aged 12-14 years based on the influence of muscle loads of various orientations : A monograph / S. P. Levushkin, S. N. Blinkov. – Ulyanovsk. 2000. – 124 p.
9. Blinkov, S. N. Elective courses in physical culture and sports / S. N. Blinkov, V. A. Mezentseva, S. E. Borodacheva. – Kinel : Samara State Agricultural Academy, 2018. – 161 p.

Информация об авторах:

С. Н. Блинков – кандидат педагогических наук, доцент;

Е. С. Шаранова – студент.

Information about the authors:

S. N. Blinkov – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

E. S. Sharanova – student.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Обзорная статья

УДК796

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Иван Витальевич Шостак¹, Светлана Станиславовна Петрова²

^{1, 2}Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

¹ivan_shostak2005@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-8626-1808>

²svetychsa1368@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-0243-8992>

В статье рассмотрены особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания. Предложены пути к выздоровлению и улучшению качества жизни молодежи с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), здоровье, студенты

Для цитирования: Шостак И. В., Петрова С. С. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 51-54.

FEATURES OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS WITH CARDIOVASCULAR DISEASES

Ivan V. Shostak¹, Svetlana S. Petrova²

^{1, 2}Samara State Agrarian University, Samara, Russia

¹ivan_shostak2005@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-8626-1808>

²svetychsa1368@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-0243-8992>

The article discusses the specifics of conducting physical education classes with students with cardiovascular diseases. The ways to recovery and improving the quality of life of young people with cardiovascular diseases are proposed.

Keywords: physical education, sports, cardiovascular diseases (CVD), health, students

For citation: Shostak, I. V. & Petrova S. S. (2025). Specifics of conducting physical education classes with students with cardiovascular diseases. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 51-54 (in Russ.).

Проведение занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), требует особого подхода и внимательности со стороны преподавателей. Сердечно-сосудистые заболевания могут существенно ограничивать физическую активность, и важно понимать, как правильно организовать учебный процесс для таких студентов, включая в него элементы безопасности, индивидуальности и контроля за состоянием здоровья [1, 2].

Во-первых, перед началом занятий необходимо провести тщательное медицинское обследование студентов с ССЗ. Это позволяет определить степень ограничений и физической подготовленности каждого студента. Необходимо получить информацию о характере заболевания, его стадии, а также о возможной необходимости медицинского контроля во время занятий. В ряде случаев показано наличие под рукой медицинского персонала, особенно на первых занятиях.

Во-вторых, важно разрабатывать индивидуальные программы тренировок. Каждому студенту с сердечно-сосудистыми заболеваниями следует предложить адаптированные упражнения, которые учитывают их физическую форму и предрасположенность к нагрузкам. Групповые занятия должны быть структурированы таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность и комфорт для всех участников. Для студентов с более легкими формами заболеваний могут быть предложены более активные упражнения, в то время как тем, кто страдает тяжелыми формами, следует предложить легкие, низкоинтенсивные нагрузки.

В-третьих, занятия физической культурой должны проходить в спокойной обстановке, с учетом психоэмоционального состояния студентов. Важно избегать стрессовых ситуаций и предоставлять студентам возможность для отдыха и восстановления сил. Включение в занятия дыхательных практик, элементов медитации и расслабляющих упражнений может существенно повысить общее состояние студентов и улучшить их психоэмоциональный фон.

Хорошая практика – использовать разнообразные виды физической активности, такие

как плавание, йога, ходьба на свежем воздухе и легкие аэробные упражнения. Эти виды спорта характеризуются низкой травматичностью и позволяют осуществлять тренировки на более безопасном уровне. Также важно включать в занятия элементы обучения самоконтролю: студенты должны уметь определять свое состояние и понимать, когда необходимо прекратить тренировку или уменьшить нагрузку [3, 4].

Не менее важным аспектом является регулярный мониторинг состояния здоровья студентов. Преподаватели должны быть готовы к быстрой реакции на любые изменения самочувствия студентов во время занятий. Для этого стоит вводить обязательный контроль пульса и давления, а также обучать студентов самостоятельному мониторингу своего состояния [5, 6].

Таким образом, занятия по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания, требуют тщательно продуманного подхода. Индивидуальные программы, безопасные виды активности, регулярный мониторинг состояния здоровья и создание поддерживающей атмосферы – все это способствует не только улучшению физического состояния студентов, но и их психоэмоционального благополучия. С умом организованный процесс физического воспитания может стать важным шагом на пути к выздоровлению и улучшению качества жизни молодежи с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Список источников

1 Михайлова С. Н., Карлыбаев С. С. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания // Молодой ученый. – 2017. – № 13 (147). – С. 639-641.

2. Зайцева Т. В., Феськова Е. В. Особенности проведения занятий по физической культуре для людей. Имеющих сердечно-сосудистые заболевания // Вестник науки. 2020. №3 (24). – С. 16-20.

3. Аксенов Д. А., Башмак А. Ф., Мезенцева В. А. Гиподинамия – проблема современной молодежи // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 27-29 февраля 2024 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2024. – С. 452-456.

4. Блинков С.Н., Файрушина К.И. Обоснование оптимизации физического здоровья студенток специальной медицинской группы // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сборник научных трудов. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 28-34.

5. Мезенцева В.А., Жукова Е.И. Профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений Молодежной политики в Российской Федерации: материалы III Всероссийской конференции, 30 мая 2024 г. – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2024. – С. 493-498.

6. Петрова С.С. Повышение уровня физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Инновационные достижения науки и техники АПК: сборник научных трудов. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 527-531.

7. Блинков С.Н. Исследование физического состояния и физического здоровья обучающихся женского пола / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10(164). – С. 38-43.

References

1. Mikhailova, S. N. & Karlybaev S. S. (2017). Features of conducting physical education classes with students with cardiovascular diseases. Young scientist, 13(147), 639-641 (in Russ.).

2. Zaitseva, T. V. & Feskova E. V. (2020). Features of conducting physical education classes for people. With cardiovascular diseases. Bulletin of science, 2020, 3(24), 16-20 (in Russ.).

3. Aksenov, D. A., Bashmak A. F. & Mezentseva V. A. (2024). Hypodynamia is a problem of modern youth. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial com-

plex: Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference, 452-456 (in Russ.).

4. Blinkov, S. N. & Fairushina K. I. (2024). Justification for optimizing the physical health of female students of a special medical group. Modern problems and prospects for the development of physical education and sports: a collection of scientific papers, 28-34 (in Russ.).

5. Mezentseva, V. A. & Zhukova E. I. (2024). Injury prevention during training sessions. Physical education and sports as one of the main directions of Youth Policy in the Russian Federation: materials of the III All-Russian conference, 493-498 (in Russ.).

6. Petrova, S. S. (2024). Improving the level of physical fitness of students of Samara State Agrarian University. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: collection of scientific papers, 527-531 (in Russ.).

7. The study of the physical condition and physical health of female students / S. N. Blinkov, A. F. Bashmak, V. A. Mezentseva, S. E. Borodacheva // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – № 10(164). – Pp. 38-43.

Информация об авторах:

С. С. Петрова – кандидат технических наук, доцент;

И. В. Шостак – студент.

Information about the authors:

S. S. Petrova – Candidate of Technical Sciences, Associate Professor;

I. V. Shostak – student.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Обзорная статья
УДК 796

ПРОБЛЕМА ВЕЙПИНГА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Денис Александрович Аксенов

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
aksden7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1405-1266>

Вейпы или электронные сигареты – это работающие от батареек устройства, которые нагревают жидкость до тех пор, пока она не превратится в пар, который вдыхается. Обычно электронные жидкости содержат никотин, различные ароматизаторы и пропиленгликоль. Устройства для вейпинга бывают одноразовыми или перезаряжаемыми. Изначально вейпы были разработаны как средство для отказа от курения. В России популярность вейпинга растет с тревожной скоростью среди подростков и молодых людей. Опрос, проведенный среди студентов университета, показал, что 8 человек из 20 опрошиваемых попробовали вейпинг в возрасте менее 16 лет, а 30% опрошиваемых в настоящее время употребляют его на постоянной основе. Еще большую тревогу вызывает резкий рост использования одноразовых вейпов – 9-кратное увеличение использования с 2021 по 2024 год (с 7,7% до 69%) среди студентов 18-22 лет. Сочетание умного маркетинга вейп-компаний, сильного присутствия в социальных сетях, привлекательных вкусов и легкой доступности способствует росту потребления вейпов среди молодежи. Воздействие никотина в растворах для вейпинга на молодых людей может привести к долгосрочным негативным последствиям для развития мозга, а также к зависимости. Многие студенты, которые курят вейпы, испытывают плохую концентрацию внимания, беспокойство, беспричинную смену настроения и нарушения сна. В Российской Федерации в 2022 году сообщалось о серии случаев, когда регулярное употребление вейпинга привело к фиброзу мелких дыхательных путей. Необходимо ужесточить законодательство, запрещающее продажу одноразовых вейпов подросткам, а также контроль за маркетингом в Интернете. Необходима широкая огласка проблемы вейпинга среди молодежи, ликвидация пробелов в знаниях о влиянии вейпинга на организм. Употребление вейпа стало глобальной проблемой сегодняшнего молодого поколения, которую необходимо решать в срочном порядке.

Ключевые слова: вейпинг, молодое поколение, здоровый образ жизни, студенты, опрос, никотин

Для цитирования: Аксенов Д. А. Проблема вейпинга среди подростков и молодежи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 55-59.

THE PROBLEM OF VAPING AMONG TEENAGERS AND YOUTH

Denis A. Aksenov

Samara State Agrarian University, Samara, Russia
aksden7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1405-1266>

Vapes, or electronic cigarettes, are battery-powered devices that heat a liquid until it turns into a vapor that is inhaled. E-liquids typically contain nicotine, various flavors, and propylene glycol. Vaping devices can be disposable or rechargeable. Vapes were originally developed as a means to

quit smoking. In Russia, vaping is growing at an alarming rate among teenagers and young adults. A survey of university students found that 8 out of 20 respondents had tried vaping before the age of 16, and 30% of respondents were currently using it on a regular basis. Even more alarming is the sharp rise in disposable vape use, with a 9-fold increase in use from 2021 to 2024 (from 7.7% to 69%) among college students aged 18-22. The combination of clever vape company marketing, a strong social media presence, appealing flavors and easy accessibility is fueling the rise in vape consumption among young people. Exposure of young people to nicotine in vaping solutions can lead to long-term negative effects on brain development and addiction. Many students who vape experience poor concentration, anxiety, mood swings, and sleep disturbances. In the Russian Federation, a series of cases were reported in 2022 where regular vaping led to fibrosis of the small airways. Legislation should be tightened to prohibit the sale of disposable vapes to teenagers, as well as control over online marketing. It is necessary to widely publicize the problem of vaping among young people, to eliminate the gaps in knowledge about the effects of vaping on the body. Vape use has become a global problem of today's young generation, which must be addressed urgently.

Keywords: vaping, young generation, healthy lifestyle, students, survey, nicotine

For citation: Aksenov, D. A. (2025). The problem of vaping among adolescents and young people. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 55-59 (in Russ.).

Введение. Курение является наиболее распространенной вредной привычкой среди людей. По данным ВОЗ, в настоящее время от никотиновой зависимости страдает более миллиарда человек. В России насчитывается более 50 миллионов курильщиков. Курение у студентов особенно актуально, поскольку распространённость курения в этом возрасте достаточно высока. По данным ВОЗ среди студентов постоянно курят 30% юношей и 24,3% девушек [1].

Актуальность. Широкое распространение вейпинг в России получил в 2016 году. Активными пользователями вейпов (электронных сигарет) стали подростки, старшеклассники, студенты. Вместе с тем, недостаточно сведений о влиянии курения электронных сигарет на состояние студентов.

Парение вейп-жидкостью является актуальной зависимостью среди студентов, оно появилось совсем недавно, в 80-е годы, и стало наиболее распространённым в России 2012 году. Существует разное мнение о влиянии парения человека. Одна группа исследователей считает, что вейп вреден для организма человека, другие исследователи приводят доводы о том, что вейп оказывает менее негативное влияние на организм, по сравнению с курением табака.

Вейпы или электронные сигареты – это работающие от батареек устройства, которые нагревают жидкость до тех пор, пока она не превратится в пар, который вдыхается. Обычно электронные жидкости содержат никотин, различные ароматизаторы и пропиленгликоль. Устройства для вейпинга бывают одноразовыми или перезаряжаемыми. Вейпы изначально были разработаны как средство для отказа от курения.

Обсуждение. Многочисленные исследования показали значительный рост распространённости вейпинга среди студентов за последние годы. Международные статистические данные показали, что в настоящее время курение электронных сигарет среди студентов в возрасте до 20 лет составляет 17,2%, исследование показало, что сейчас студенты употребляют в большей части электронные сигареты по сравнению с курением табачных изделий, курение электронных сигарет увеличилось с 1,5% в 2011 году до 35,8% в 2024 году. Очевидно, что мы имеем серьёзную глобальную проблему здоровья молодого поколения.

Российский рынок электронных сигарет в 2023 году вырос в четыре раза: по сравнению с 2013 годом. За этот период времени табачная промышленность вложила значительные средства в производителей электронных сигарет. Студенты подвергаются агрессивной ре-

кламе и маркетинговым кампаниям, схожим с теми, которые проводила табачная промышленность в середине 20-го века. Появление социальных сетей предоставило компаниям, производящим электронные сигареты, платформу для продвижения своей продукции среди молодежи на беспрецедентном уровне.

Ароматы и яркая упаковка продуктов для вейпинга привлекают студентов к парению. Статистическое маркетинговое исследование показало, что на рынке доступно более 20000 различных электронных жидкостей и 250 ароматизированных продуктов для вейпинга, и есть доказательства того, что ароматизаторы способствуют началу парения среди студентов. Кроме того, появление на рынке одноразовых продуктов для вейпинга привело к значительному росту подросткового вейпинга.

Опрос, проведенный среди студентов университета, показал, что 8 человек из 20 опрошиваемых попробовали вейпинг в возрасте менее 16 лет, а 30% опрошиваемых в настоящее время употребляют его на постоянной основе. Еще большую тревогу вызывает резкий рост использования одноразовых вейпов - 9-кратное увеличение использования с 2021 по 2024 год (с 7,7% до 69%) среди студентов 18-22 лет.

Хотя бытует мнение, что вейпинг менее вреден, чем курение табака, вейпинг не является безвредным занятием. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Европейское респираторное общество (ERS), заявили, что нет достаточных доказательств в поддержку использования вейпинга в качестве средства для отказа от курения. В систематическом обзоре, опубликованном в 2021 году, были рассмотрены десять рандомизированных контролируемых испытаний и обнаружено, что нет никаких доказательств того, что электронные сигареты помогают курильщикам бросить курить лучше, чем одобренная и регулируемая никотинзаместительная терапия. Доказательства в пользу вейпинга как инструмента для отказа от курения в лучшем случае неоднозначны, и специалисты в области здравоохранения должны рекомендовать основанные на доказательствах методы отказа от курения, а не вейпинг, где существуют значительные неопределенности. Кроме того, около 40% пользователей электронных сигарет продолжают курить табачные изделия. Последние данные свидетельствуют о том, что одновременное использование электронных сигарет и курение табака несет более высокий риск заболеваний для пользователей по сравнению с курением только табака.

Ряд исследований на сегодняшний день сообщают о вредном воздействии вейпинга. Никотин, основной психоактивный компонент раствора для вейпинга, может привести к долгосрочному отрицательному воздействию на развитие мозга, а также к зависимости в молодом возрасте. Многие студенты, употребляющие вейпы, подвержены повышенной тревожности, беспричинной смене настроения, нарушению функций памяти и сна. Растет число исследований, изучающих неблагоприятные последствия вейпинга для дыхательной системы, такие как хроническая обструктивная болезнь легких, астма и бронхит.

Ряд исследователей считают, что вейпинг способствует повышению артериального давления, вызывает дисфункции эндотелия и повышает риск развития инфаркта миокарда и инсульта. В лаборатории технологии табачных изделий ГНУ ВНИИТТИ (Федеральное государственное бюджетное научное учреждение Всероссийский научно-исследовательский институт табака, махорки и табачных изделий), установлено, что температура нагревателя электронных устройств в отдельных случаях может достигать 540-600°C. Данная температура дает основание предполагать, что глицерин, содержащихся в электронных устройствах, трансформируется в акролеин. Акролеин является токсичным, сильно раздражающим слизистые оболочки глаз и дыхательных путей соединением.

Разные страны по всему миру приняли различные меры для снижения распространенности вейпинга среди студентов. Из доказательств ясно, что необходимо ввести дополнительные ограничения на рекламу, маркетинг и демонстрацию вейпинговых продуктов в точках продаж. Запрет на продажу всех ароматизаторов для вейпинга, кроме табачных, снизит привлекательность этих продуктов для детей. Ряд юрисдикций ввели запрет на одноразовые вейпы. Помимо того, что они популярны среди подростков, одноразовые вейпы также представляют опасность для окружающей среды. Они содержат литиевую батарею, пластик и

медную проводку, поэтому их конструкция такова, что переработка всегда будет трудоемкой и дорогой, поэтому имеет смысл запретить их полностью. Вероятно, для решения этой растущей проблемы необходимо сочетание ограничений. В противовес аргументу о дополнительных ограничениях сторонники вейпинга часто заявляют, что существует опасность того, что бывшие курильщики вернутся к употреблению табачных изделий. Однако ни одно из вышеперечисленных ограничений не помешает курильщикам, желающим попробовать вейпинг в качестве средства от курения. Ограничения, скорее всего, приведут к тому, что студентов, которые будут вейпить, станет меньше, что на уровне населения гораздо полезнее в долгосрочной перспективе.

Помимо принятия законодательных мер правительствами, врачи должны играть свою роль в борьбе с молодежным вейпингом.

Заключение. Вейпинг стал глобальной проблемой общественного здравоохранения, которую необходимо решать в срочном порядке. Мы рискуем повторить те же ошибки прошлого, позволив табачной промышленности подсадить нашу молодежь на свою продукцию. Потенциальное долгосрочное воздействие на здоровье студентов, зависимых от никотина, требует дальнейшего изучения. Но нам пришлось ждать много лет, пока появятся доказательства относительно курения табака. В то же время необходимо повысить осведомленность общественности и образование в отношении молодежного вейпинга.

Список источников

1. Мезенцева В. А. Вейпинг, и чем опасно это увлечение // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : Сборник материалов II Международной научно-практической интернет-конференции, Санкт-Петербург, 05 апреля 2021 года / Сост. С.А. Медведева. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, 2021. – С. 581-587.

2. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Вредные привычки и его последствия // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов Национальной научно-методической конференции, Самара, 21 октября 2021 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2021. – С. 292-295.

3. Мезенцева В. А. Курение электронных сигарет и влияние их на организм человека // Молодежь-науке-XII. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: Материалы Всероссийской молодежной научно-практической конференции, Сочи, 15-17 апреля 2021 года / Отв. редактор Л.Н. Приходько. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2021. – С. 1108-1111.

4. Аксенов Д. А., Башмак А. Ф., Бородачева С. Е. Роль физической культуры в структуре высшего образовательного учреждения // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов Национальной научно-методической конференции, Самара, 15 ноября 2023 года. – Самара: Самарский государственный аграрный университет, 2023. – С. 10-13.

5. Петрова С. С. Введение силовых тренировок в программу элективных курсов по физической культуре и спорту // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 152-155.

6. Петрова С. С. Совершенствование физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 512-515.

7. Петрова С. С. Влияние силового тренинга на физическое воспитание студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию инженерного факультета, Кинель, 22 мая 2024 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 96-100.

References

1. Mezentseva, V. A. (2021). Vaping, and why this hobby is dangerous. Health preservation as an innovative aspect of modern education: Collection of materials of the II International scientific and practical Internet conference, 581-587 (in Russ.).
2. Zhukova, E. I. & Mezentseva V. A. (2021). Bad habits and its consequences. Innovations in the higher education system: Collection of scientific papers of the National scientific and methodological conference, 292-295 (in Russ.).
3. Mezentseva, V. A. (2021). Smoking electronic cigarettes and their effect on the human body. Youth to Science-XII. Actual problems of tourism, hospitality, catering and technical services: Proceedings of the All-Russian youth scientific and practical conference, 1108-1111 (in Russ.).
4. Aksenov, D. A., Bashmak A. F. & Borodacheva S. E. (2023). The role of physical education in the structure of a higher educational institution. Innovations in the higher education system: Collection of scientific papers of the National Scientific and Methodological Conference, 10-13 (in Russ.).
5. Petrova, S. S. (2024). Introduction of strength training into the program of elective courses in physical education and sports. Innovations in the system of higher education: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 152-155 (in Russ.).
6. Petrova, S. S. (2024). Improving the physical fitness of students of Samara SAU. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 512-515 (in Russ.).
7. Petrova, S. S. (2025). The influence of strength training on the physical education of students. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference, 96-100 (in Russ.).

Информация об авторах:

Д. А. Аксенов – старший преподаватель.

Information about the authors:

D. A. Aksenov – senior teacher.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Денис Александрович Аксенов

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

aksden7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1405-1266>

В данной статье рассматривается роль физической культуры в формировании здоровья студентов высших учебных заведений, а также рассматривается проблема, связанная с ухудшением общего состояния здоровья студента в связи с минимальными занятиями спортом, влияющая на успеваемость и дисциплинированность.

Ключевые слова: студент, спорт, роль физкультуры, развитие личности, спортивная деятельность

Для цитирования: Аксенов Д. А. Влияние физической культуры и спорта на укрепление здоровья обучающихся высших учебных заведений // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 59-63.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Denis A. Aksenov

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

aksden7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1405-1266>

This article examines the role of physical education in shaping the health of students of higher educational institutions, and also considers the problem associated with the deterioration of the general health of the student due to minimal sports activities, affecting academic performance and discipline.

Keywords: student, sport, role of physical education, personality development, sports activities

For citation: Aksenov, D. A. (2025). Influence of physical education and sports on strengthening the health of students of higher educational institutions. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 59-63 (in Russ.).

Введение. Актуальность данной темы в первую очередь заключается в формировании здоровья студентов на фоне малоподвижного образа жизни, обучающиеся которые основную часть времени проводят в аудиториях, нуждаются в физических нагрузках. Занятия физической культурой, не только позволит поддерживать организм в тонусе, но и будет нести оздоровительный аспект.

Физкультура и спорт играют важную роль в поддержании здоровья обучающихся вузов. Занятия спортом и физическими упражнениями способствуют укреплению организма студентов, повышению его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Регулярные тренировки помогают улучшить физическую форму, развить силу и выносливость, что особенно важно в период интенсивной учебной нагрузки. Физическая активность также способствует снижению стресса и улучшению психоэмоционального состояния студентов.

Кроме того, занятия спортом формируют у студентов навыки здорового образа жизни, которые они смогут применять и в будущем. Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни студентов высших учебных заведений.

Обсуждение. В 2019-2021 году возникла проблема ухудшения здоровья студентов, это было связано с развитием коронавирусной инфекции, большая часть студентов перешла на дистанционный формат обучения, что послужило ухудшению общего физического состояния студентов [2].

В последствиях проблемы уменьшения физической деятельности, стоит развитие гиподинамии, неся за собой много неприятных последствий, таких как атрофия мышц, ожирение, сколиоз и др.

После выхода на очный формат обучения многим студентам тяжело войти в привычный ритм, как показывают опросы, у 60% студентов в период карантина наблюдался набор лишнего веса, и только 25% из них смогли войти в тонус и вернуться к физической активности.

сти и прежним параметрам [4].

На рисунке 1, представлена диаграмма опроса студентов Самарского государственного аграрного университета.

Опрос студентов об увеличении массы тела в период дистанционного обучения:

- 27% студентов 3-го курса наблюдали увеличение массы тела;
- 5% студентов 1-го курса наблюдали увеличение массы тела;
- 24% студентов 1 и 2 курса не наблюдали увеличение массы тела;
- 15% студентов 2 курса наблюдали увеличение массы тела;
- 16% студентов 3 и 4 курса не наблюдали увеличение массы тела;
- 13% студенты 4-го курса наблюдали увеличение массы тела.

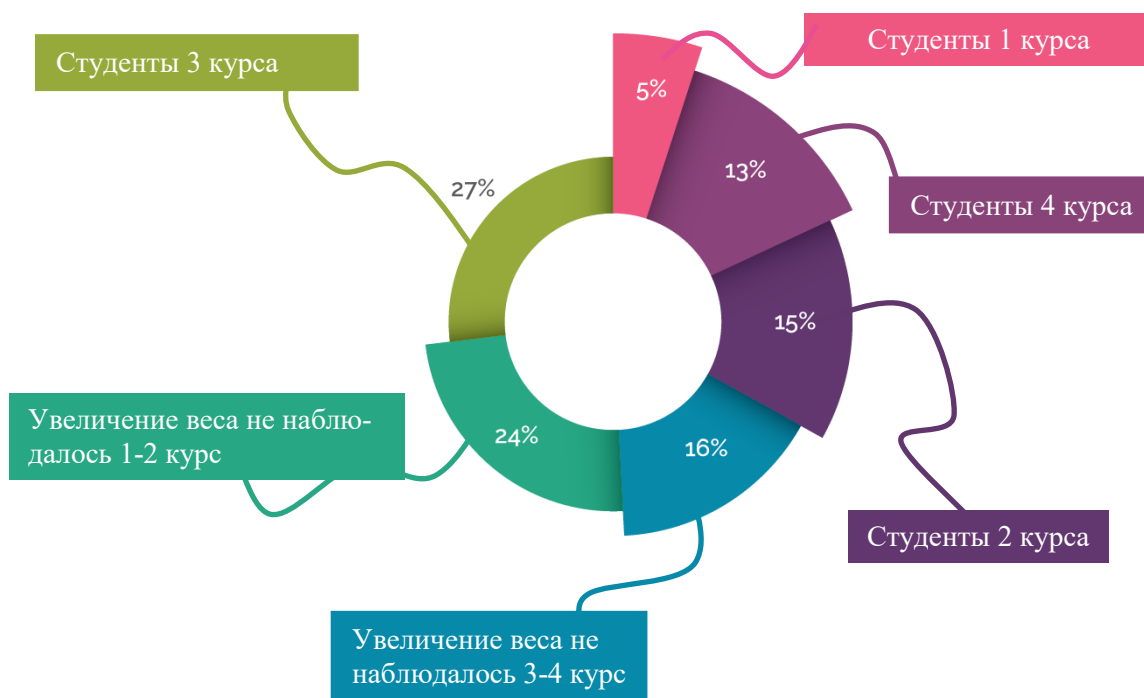


Рис. 1

Влияние внешних неблагоприятных факторов окружающей среды, неправильного питания, малоподвижный образ жизни, все эти факторы пагубно влияют на состояние здоровья. Защитные механизмы не смогут в полной мере защитить студента. Решением как раз станет систематическое занятие спортом, что послужит укреплению организма и стойкости к заболеваниям.

Одними из главных факторов физического воспитания повышавших оздоровительный аспект студентов с целью укрепления здоровья и повышения их заинтересованности [1] в занятиях спортом представлены на рисунке 2.



Рис. 2

Заключение. Как показывает практика, студенты, занимающиеся физической культурой более сконцентрированы, активны, у таких студентов улучшается успеваемость, повышается внимательность и умственная работоспособность. Поэтому для студента очень важно заниматься физической культурой с целью общего укрепления организма [3].

Преподаватели в свою очередь должны систематизировать занятия физкультурой, повышать интерес студентов к данной дисциплине, проводить оздоровительные мероприятия, стимулировать желание здорового образа жизни и активной позиции.

Список источников

1. Петрова С. С. Введение силовых тренировок в программу элективных курсов по физической культуре и спорту // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 152-155.
2. Петрова С. С. Совершенствование физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 512-515.
3. Петрова С. С. Влияние силового тренинга на физическое воспитание студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию инженерного факультета, Кинель, 22 мая 2024 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 96-100.
4. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Роль занятий физической культурой в жизни человека // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2018 года. – Екатеринбург: РГППУ, 2018. – С. 223-227.
5. Аксенов Д. А., Мезенцева В. А. Особенности проведения занятий физической культуры со студентами специальной медицинской группы // Молодежная наука – развитию агропромышленного комплекса : Материалы II Всероссийской (национальной) научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Курск, 21 декабря 2021 года. – Курск: Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова, 2021. – С. 166-171.
6. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е., Ишкина О. А. Факторы, влияющие на здоровье и профессиональную надежность студентов аграрного вуза // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 28 февраля – 03 2022 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2022. – С. 458-463.
7. Сравнительный анализ показателей физического развития, физической подготовленности и хронической заболеваемости обучающихся 18 лет аграрного вуза в гендерном аспекте / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10(176). – С. 31-36.

References

1. Petrova, S. S. (2024). Introduction of strength training into the program of elective courses in physical education and sports. Innovations in the system of higher education: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 152-155 (in Russ.).
2. Petrova, S. S. (2024). Improving the physical fitness of students of Samara SAU. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 512-515 (in Russ.).
3. Petrova, S. S. (2024). The influence of strength training on the physical education of students. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: Collec-

tion of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of the engineering faculty, 96-100 (in Russ.).

4. Zhukova, E. I. & Mezentseva V. A. (2018). The role of physical education in human life. Problems of the development of physical culture and sports in the new millennium: materials of the VII international scientific and practical conference, 223-227 (in Russ.).

5. Aksenov, D. A. & Mezentseva V. A. (2021). Features of conducting physical education classes with students of a special medical group. Youth science - for the development of the agro-industrial complex: Proceedings of the II All-Russian (national) scientific and practical conference of students, graduate students and young scientists, 166-171 (in Russ.).

6. Mezentseva, V. A., Borodacheva S. E. & Ishkina O. A. (2022). Factors influencing the health and professional reliability of students of an agricultural university. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference, 458-463 (in Russ.).

7. Blinkov, S. N., Bashmak A. F., Mezentseva V. A, Borodacheva S. E. & Bochkareva O. P. (2019). Comparative analysis of indicators of physical development, physical fitness and chronic morbidity of 18-year-old students of an agricultural university in the gender aspect. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 10 (176), 31-36 (in Russ.).

Информация об авторах:

Д. А. Аксенов – старший преподаватель.

Information about the authors:

D. A. Aksenov – senior teacher.

Научная статья

УДК 378.14

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПОЛУЧЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Богдан Юрьевич Архаров¹, Елена Михайловна Жедик²

^{1, 2}Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

¹bogdan.arharov@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-7912-2682>

¹Elenka_sam@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0003-0656-4528>

В статье представлены основные факторы, обеспечивающие здоровый образ жизни студентов, который влияет на степень усвоения теоретических и практических знаний в процессе приобретения компетенций в соответствии с образовательной программой. Проведены исследования на предмет соотношения составляющих физической нагрузки, которая одна из значимых компонент здорового образа жизни студента. Определены составляющие здорового образа жизни и их значимость для качества жизни человека. В процессе анализа применялись статические методы анализа. Итогом данного исследования является сформированный авторами перечень компонентов здорового образа жизни студента, влияющих на качественное получение компетенций будущих специалистов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, компетенции, профилактика, факторы, студент, учебный процесс

Для цитирования: Архаров Б. Ю., Жедик Е. М. Здоровый образ жизни как фактор получения компетенций в процессе образования // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 63-67.

HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR OF GAINING COMPETENCIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Bogdan Y. Arkharov¹, Elena M. Zhedik²

^{1,2}Samara State Technical University, Samara, Russia

¹bogdan.arharov@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-7912-2682>

²Elenka_sam@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0003-0656-4528>

The article presents the main factors that ensure a healthy lifestyle for students, which affects the degree of assimilation of theoretical and practical knowledge in the process of acquiring competencies in accordance with the educational program. Studies have been conducted on the correlation of the components of physical activity, which is one of the significant components of a healthy lifestyle of a student. The components of a healthy lifestyle and their importance for the quality of human life are determined. Static analysis methods were used in the analysis process. The result of this study is the list of components of a healthy lifestyle of a student formed by the authors, which affect the quality of obtaining the competencies of future specialists.

Keywords: healthy lifestyle, competencies, prevention, factors, student, educational process

For citation: Arkharov, B.Y. & Zhedik E. M. (2025). Healthy lifestyle as a factor of gaining competencies in the educational process. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: *collection of scientific papers*. Kinel: PLC Samara SAU, pp. 63-67 (in Russ.).

Введение. Здоровье – это одна из составляющих капитала человека, которая обеспечивает ему возможность жить, учиться, работать, удовлетворять свои потребности. На протяжении всей жизни человек должен сохранять ресурсы, данные ему при рождении для счастливой и полноценной жизни. Здоровье человека обеспечивает здоровую нацию, а каждая нация здоровую планету.

Сохранение здоровья должно быть направлено на процессы здорового образа жизни, которые обеспечиваются правильным питанием, укреплением здоровья, профилактикой болезней.

Здоровый образ жизни – это работа над собой, соблюдая правила физического, психологического состояния равновесия. Результат здорового образа жизни обеспечивает эффективное протекание учебного процесса, что необходимо для усвоения теоретического и практического материала и дальнейшего формирования профессиональных компетенций соответствующего направления образовательных программ.

Материалы и методы. При установлении взаимодействия здорового образа жизни и получение компетенций в образовательной среде применялись методы статистики, которые позволяют проводить анализ показателей и делать вывод о ситуации текущего момента. Здоровый образ жизни должен влиять на продление жизненного цикла населения, однако статистика указывает на то, что за последние 10 лет наблюдается снижение его темпов роста с 1,17% до 0,85%. Прирост числа людей наблюдается фактически только в странах Африки, а Европа уже начала вымирать. Население Китая в 2023 году уменьшилось на 1,5 млн человек. По оценке демографов, с середины 21 века численность населения Земного шара начнет неуклонно уменьшаться, человеческий род может исчезнуть с лица Земли. Сокращение численности населения оказывает влияние не только на его абсолютное изменение, но и на выживание профессионалов. Для их восстановления в экономику страны должно пройти много времени. Следовательно, важно уделять большое внимание первопрочине данной проблемы. С раннего возраста заниматься профилактикой сохранения здоровья, т.е. поддерживать все жизненно важные процессы человека и студента в том числе. Причиной этому является коренное изменение образа жизни – со «здорового» на «комфортный», т.е. перенос центра тяжести с биологических факторов развития человечества на социальные.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна;
- режим питания;
- организацию двигательной активности;
- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- профилактику вредных привычек;
- культуру межличностного общения;
- психофизическую регуляцию организма;
- культуру сексуального поведения [1].

Факторами, которые влияют на трудности в избавлении от вредных привычек можно назвать следующие: наличие постоянного стресса, примеры людей, находящихся рядом [2].

Исследование отрицательного воздействия условий, влияющих на здоровый образ жизни студентов позволило сформировать следующие тенденции его наличия:

- равномерность процесса обучения, которая не должна иметь перегрузок;
- своевременность перерывов на отдых и личные надобности в учебном процессе;
- баланс учебного процесса, работы, отдыха, занятия спортом, хобби.

Одной из проблем населения, в том числе и студентов является ожирение. О данной проблеме написано много научной и практической литературы. Еще больше информации по теме борьбы с ожирением. Одни ученые считают излишний вес социальной болезнью, другие – следствием «порочности» конкретного индивида, который склонен к лени, вредным привычкам, нежеланию заниматься физической нагрузкой. Лишний вес ставит под угрозу качество жизни, что негативно сказывается на психологическом и физиологическом состояниях человека [3].

Здоровый образ жизни, т.е. сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, занятие физическими нагрузками, дает возможность студенту вести активный образ жизни. Его активность проявляется во всех сферах деятельности: посещение лекционных и практических занятий, участие в спортивных и культурных мероприятиях, ведение общественной работы.

В настоящее время молодое поколение и студенты в частности находятся в условиях стрессовых ситуаций, которые могут возникать из-за информационных и эмоциональных перегрузок. Результаты наблюдений общественного мнения с 2012 года по настоящее время показали, что самооценка здоровья является стабильной: каждый третий (33%) характеризует состояние здоровья как хорошее, около половины (49%) как удовлетворительное, примерно каждый шестой (16%) находит свое здоровье слабым [4].

Результаты. На основе изучения общественного мнения о здоровом образе жизни Всероссийским центром изучения общественного, выявлена следующие закономерности: «большинство, девять из десяти наших сограждан (88%) декларируют соблюдение принципов здорового образа жизни, в том числе половина (53%) по самооценке придерживаются их всегда, а треть (35%) – иногда. Только 11% признались в ходе опроса, что не соблюдают такие принципы» [4].

Высокий уровень, по мнению опроса, привержены здоровому образу жизни, что свидетельствует о понимании в обществе, важности здорового образа жизни и заботе о себе, своем здоровье. Это стало нормой жизни населения и в том числе будущих профессионалов, необходимых для развития промышленности и экономики страны в целом [4].

На рисунке 1 представлено распределение одна из компонент здорового образа жизни – физическая активность, которая составляет 94%.

На рисунке 2 представлены результаты опроса Всероссийским центром изучения общественного мнения о здоровом образе жизни по таким компонентам как, правильное питание, отсутствие вредных привычек, психологическое благополучие, активность, соблюдение режима труда и отдыха, регулярный медицинский осмотр.

Результаты опроса показали, что здоровый образ жизни формируется в силу своей от-

ветственности и самоорганизации своего режима дня и реализации целей, как жизненных, так и этапных: получение образования, выбора профессиональной деятельности, построение карьерного роста и другие.

Образ жизни студента определяется его системой ценностей, взглядами на мир, а также социальным и моральным опытом.

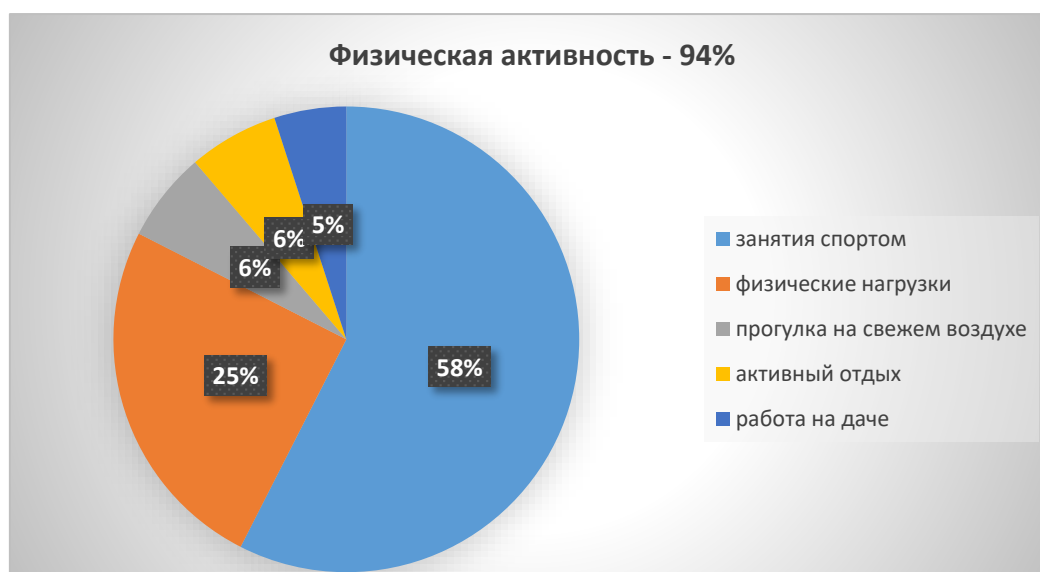


Рис.1. Распределение физической активности на компоненты



Рис. 2. Составляющие здорового уровня жизни

Каждый студент может выбирать для себя значимые формы деятельности и поведения, поскольку обладает определённой свободой действий. Студент самостоятельно формирует свой образ действий и мышления, несёт ответственность за свои поступки. При этом он может влиять на образ жизни группы или коллектива, в котором находится.

Заключение. В современном мире особенно важно уделять внимание формированию здорового образа жизни среди студентов. Необходимо стимулировать студентов к заботе о своём здоровье, продвигать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодёжи, создавать своего рода «моду» на здоровье. Важно внедрять в образовательный процесс

знания, направленные на формирование здорового образа жизни с самого раннего возраста.

Хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний помогает снизить заболеваемость и способствует воспитанию здорового и физически крепкого поколения. В образовательном процессе важно воспитывать у студентов понимание того, что здоровый образ жизни – это главная ценность для человека.

Список источников

1. Сайт Бюджетного учреждения ХМАО-Югры «Психоневрологическая больница имени Святой Преподобной ученицы Елизаветы» URL: <https://megion-pnb.ru/> (дата обращения: 19.03.2025).
2. Курносова Н. Р. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Молодой ученый. – 2024. – № 20 (519). – С. 194-195.
3. Сайт ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. URL: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/> (дата обращения: 19.03.2025).
4. Сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) URL: <https://wciom.ru/> (дата обращения: 19.03.2025).
5. Петрова С. С. повышение уровня физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 27-29 февраля 2024 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2024. – С. 527-531.
6. Сравнительный анализ физического здоровья студенток-аграриев 1 курса, имеющих разный объем двигательной активности / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, О. А. Ишкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 21-27.

References

1. Website of the Budgetary institution of Khanty-Mansi Autonomous Okrug-Yugra "St. Elizabeth's Psychoneurological Hospital" URL: <https://megion-pnb.ru/> / (date of reference: 03.19.2025).
2. Kurnosova, N. R. (2024). Healthy lifestyle of a student and its components. *Young scientist*. 20(519), 194-195 (in Russ).
3. The website of the Federal Budget Institution "Center for Hygienic Education of the population" of Rospotrebnadzor. URL: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/> / (date of access: 03.19.2025).
4. Website of the All-Russian Center for the Study of Public Opinion (VTsIOM) URL: <https://wciom.ru/> / (date of access: 03.19.2025).
5. Petrova, S. S. (2024). Improving the level of physical fitness of students of Samara State Agrarian University. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference, 527-531 (in Russ.).
6. Blinkov, S. N., Bashmak A. F., Mezentseva V. A., Borodacheva S. E. & Ishkina O. A. (2020). Comparative analysis of the physical health of 1st-year female agricultural students with different levels of physical activity. *Scientific notes of P. F. Lesgaft University*, 6 (184), 21-27 (in Russ.).

Информация об авторах:

Б. Ю. Архаров – студент;

Е. М. Жедик – преподаватель.

Information about the authors:

B. Y. Arkharov – student;

E. M. Zhedik – senior teacher.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

ПРИМЕНЕНИЕ НАРОДНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Вячеслав Валерьевич Барбашин¹, Юлия Викторовна Нефедова²,

Алексей Михайлович Кузьмин³

^{1, 2, 3}Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов, Россия

¹barbashinsgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2894-1836>

²ponusha77@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-5097-0718>

³amkuzmin62@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-2909-9206>

В статье представлено мнение по организации занятий «Физическая культура» и предложения для улучшения учебного процесса, привития интереса у студентов к занятиям физической культурой с использованием и в спортивно-массовых мероприятиях народных игр, а также повышения мотивации студентов к посещению занятий.

Ключевые слова: студент, здоровье, народные игры, физическое воспитание

Для цитирования: Барбашин В. В., Нефедова Ю. В., Кузьмин А. М. Применение народных игр в физическом воспитании студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 68-71.

APPLICATION OF FOLK GAMES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Vyacheslav V. Barbashin¹, Yulia V. Nefedova², Alexey M. Kuzmin³

^{1, 2, 3}Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov, Saratov, Russia

¹barbashinsgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2894-1836>

²ponusha77@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-5097-0718>

³amkuzmin62@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-2909-9206>

The article presents an opinion on the organization of classes «Physical Culture» and suggestions for improving the educational process, instilling students' interest in physical culture with the use of folk games in sports and mass events, as well as increasing students' motivation to attend classes.

Keywords: student, health, folk games, physical education

For citation: Barbashin, V.V., Nefedova Y. V. & Kuzmin A. M. (2025). Application of folk games in physical education of students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 68-71(in Russ.).

Введение. Перемены во всех сферах жизни показали необходимость реформы образования, в том числе и физического воспитания студентов. Обучение в вузе связано с большим объемом учебной нагрузки и повышенной интеллектуальной напряженностью. Причем напряженность учебного процесса в последние года существенно увеличивается в связи с ростом потока научной информации и необходимостью ее усвоения студентами в сокращенные сроки.

Установлено, что динамика интеллектуальной работоспособности учащихся прямо зависит от объема физических нагрузок в режиме учебного дня и учебной недели. Социоло-

гические изучения показывают, что в целом студенческая молодежь положительно относится к занятиям физической культурой и спортом. Вместе с тем у большей части юношей и, особенно, девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. Это, в свою очередь, негативно отражается на физической подготовленности и самочувствии студентов.

Все эти факторы требуют реформ в физическом воспитании студентов, совершенствования качества преподавания, использования свежих форм обучения и привития заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом.

Одним из главных элементов привития внимания студентов к занятиям физической культурой является применение на занятиях и в спортивно-массовых мероприятиях народных игр. Наряду с внедрением в проведении занятий по физическому воспитанию типовых методов и средств, следует как можно больше использовать народные подвижные игры особенно для улучшения качества проводимого занятия, увеличения его эмоциональности, а также для развития физических и волевых качеств студентов.

Практическое значение использования народных игр в концепции занятий по физическому воспитанию огромно, так как ни один из методов не обладает таким эффектом, как игровой и соревновательный. Здесь формируются не только физические качества, но и разнообразные качества нравственной, психической, эмоциональной сфер.

Народные игры – значительная и неотъемлемая часть национальной культуры. В своей совокупности они соединяют элементы фольклора, народного театра, быта, верований и обычаев, трудового и воинского искусства, а история органично связана с историей. Народным играм свойственно самое ценное – бережливое сохранение наилучших традиций, обычаев, национального колорита.

Большинство игр положительно подчеркивают связь человека с природой, оживляют наилучшие народные традиции и укрепляют привязанность к родному краю.

Широкое применение народных игр на занятиях физической культурой обусловлено тем, что в них принимает участие большое количество студентов, их проведение не требует закупки дорогого инвентаря и строительства спортивных площадок. Их можно использовать в варианте спортивных игр или в виде эстафет как для юношей, так и для девушек в различных частях занятия.

Студенты показывают огромный интерес к народным играм, так как сюжетное содержание многих из них тесно переплетается с народным творчеством. Как свидетельствует анкетный опрос и личные наблюдения, студенты I и II курсов весьма позитивно и с большим вниманием относятся к игровой деятельности.

Значительное количество народных игр являются эффективными, зрелищными игровыми средствами и могут быть рекомендованы для организации и проведения, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, проводимых со студентами, на занятиях физической культурой.

Из множества народных игр наибольшей известностью среди студентов пользуются следующие игры: «Кошки», «Пастух и волк», «Гула», «Кошка», «Гуськи», «Пушка», «Котятки», «Просо», «Лапта», «Два огня» и др. Значительные из них имеют наглядно сформулированную спортивную направленность.

Легкость и простота, точность результатов и итогов, выявление победителя позволяют использовать их не только для физического формирования и развлечения занимающихся на занятиях, но и в программах спортивно-фольклорных праздников, соревнований по народным видам спорта.

Справедлива позиция ученых, считающих, что народные игры, функционально нагружая организм, формируют и улучшают его. Игра постоянно сопряжена с инициативой участников, она проходит воодушевленно на фоне высокой двигательной активности, основанной на естественных движениях, с «мягкими» правилами и учетом особенностей организма. Отмечается оздоровительный результат подвижных игр, позитивное их влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, на общее формирование организма, укрепле-

ние мышц, улучшение обмена веществ, т. подвижные игры оказывают единое многоплановое воздействие на студента. Народные игры, как одно из средств физического воспитания, способствуют переключению с умственной деятельности на физическую, увеличивают общую работоспособность, восполняют недостаток движений, гарантируют верное течение физиологических функций. Народные игры уверенно вводятся лучшими тренерами по многим видам спорта в тренировочный процесс для решения задач спортивной подготовки и снятия эмоционального напряжения. Это позволяет играющим выполнять большие тренировочные нагрузки, не чувствуя больших перенапряжений, создает позитивный фон эмоций, вырабатывает умственные способности и способности к коллективной деятельности. Таким образом, очевидную пользу от применения народных игр для развития студентов можно наблюдать в увеличении эмоционального фона, двигательной активности, улучшении процессов восстановления, разностороннем влиянии на молодой организм в сочетании с удовлетворением естественных потребностей в игре, в движении.

Заключение. В физическом воспитании студентов народные игры можно рассматривать как важное средство физического совершенствования молодежи и организации активного отдыха. Наибольшей массовостью отличаются дни здоровья. В этот день организуются соревнования между группами студентов первого курса, показательные выступления, народные игры. Широкое распространение приобрели такие игры, как «Городки», «Волк», «Птицы летят», «Переступи за черту». Применение народных игр поднимает эмоциональный тонус, делает веселое настроение, способствует человеческому общению. Игры (проба на ловкость, силу, смекалку) являются средством привлечения студенческой молодежи к занятиям физической культурой, развивают необходимые эстетические и физические навыки.

Список источников

1. Барбашин В. В. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Под общей ред. О. М. Поповой. – 2016. – С. 255-261.
2. Залетаев И. П., Шеянов В. П., Загорский Б. И. Физическая культура. – М.: Высшая школа, 2004. – 395 с.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Лахтин А. Ю. Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры : автореф. дисс. – Барнаул. – 2011. – 24 с.
5. Левицкая М. В. Народные подвижные игры : (к обрядовым праздникам России и Германии). – Санкт-Петербург : Политехнического университета. 2008. – 175 с.

References

1. Barbashin, V. V. (2016). Attitude of students to physical culture and sports in the educational space of modern higher education institution. Collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference, 255-261 (in Russ.).
2. Zaletaev, I. P., Sheyanov V. P. & Zagorsky B. I. (2004). Physical Culture, 395 с (in Russ.).
3. Ilyinich, V. I. Physical (2000). Culture of Student, 448 (in Russ.).
4. Lakhtin, A. Y. (2011). Adaptation of first-year students to training in higher education by means of physical culture, 24 (in Russ.).
5. Levitskaya, M. V. (2008). Folk mobile games, 175 (in Russ.).

Информация об авторах:

В. В. Барбашин – кандидат педагогических наук, доцент;
Ю. В. Нефедова – старший преподаватель;
А. Н. Кузьмин – кандидат педагогических наук, доцент.

Information about the authors:

V. V. Barbashin – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

Y. V. Nefedova – senior lecturer;

A. N. Kuzmin – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 378.14

ПРОГРЕССИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ольга Николаевна Биленькая

Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия.

o.bilenkaia@samgups.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6006-575X>

Связь между физическими упражнениями и работой человеческого мозга давно вызывала интерес ученых физиологов. Разнонаправленные тренировки стимулируют и развивают внутренний функционал занимающегося физической культурой.

Ключевые слова: физическая активность, тренировки, физиологические функции, интеллект

Для цитирования: Биленькая О. Н. Прогрессивное влияние физической культуры на интеллектуальную деятельность // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 71-73.

PROGRESSIVE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE FOR INTELLECTUAL ACTIVITY

Olga N. Bilenkaya

Volga State University of Railway Transport, Samara, Russia.

o.bilenkaia@samgups.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6006-575X>

The connection between physical exercise and the work of the human brain has long been of interest to physiologists. Multidirectional workouts stimulate and develop the internal functionality of a physical education student.

Keywords: physical activity, training, physiological functions, intelligence

For citation: Bilenkaya, O. N. (2025). Progressive influence of physical culture intellectual activity. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 71-73 (in Russ.).

В настоящее время ученые начали проявлять большой интерес к связи между физиче-

скими упражнениями и работой человеческого мозга. Ранние исследования показали, что физическая культура положительно влияет на здоровье организма. Продолжая изучать это направление, ученые поняли, что спорт ещё влияет и на работу человеческого мозга, но эффекта можно достигнуть не сразу, необходимы систематические тренировки.

Множество исследований, которые проводились, используя разные методы, показали, что физические нагрузки влияют положительно на разные когнитивные функции человека. Например, на внимание, благодаря упражнениям в коре головного мозга улучшается кровоснабжение и это помогает человеку быть более собранным. Также, память – увеличивается та часть мозга, которая отвечает за появление новых воспоминаний. Человеческий мозг начинает быстрее обрабатывать информацию и улучшает реакцию, потому, что физические упражнения запускают процесс нейронной проводимости, делают мыслительную деятельность намного быстрее.

Каждый вид физической активности влияет на разные физиологические функции организма. Например, аэробика, когда человек начинает выполнять упражнения, появляются новые нервные клетки, этот процесс называют «нейрогенез». Активизируется кровоток по всему телу, включая наш мозг и улучшая его работу. Также, данные тренировки помогают образовывать кровеносные сосуды в человеческом мозге, в науке этот процесс называли «ангиогенез». Другие виды физических упражнений тоже способствует этому процессу, но значительно меньше, чем аэробные упражнения.

Не менее значимы тренировки на координацию и гибкость. Они направлены на развитие подвижности, памяти и концентрации. Во время занятий этими упражнениями, работа мозга улучшается, и включаются функции приспособления к новым и непривычным для себя моментам.

Силовые тренировки помогают вырабатывать белки, которые поддерживают жизне-способность, развивают и активизируют нейроны, в науке они называются «нейротрофины». Чтобы белков вырабатывалось достаточное количество, следует выполнять эти упражнения 2-3 раза в неделю.

Йога, пилатес тоже полезные тренировки, они улучшают равновесие и координацию. Благодаря таким тренировкам, тело расслабляется, снижается стресс, и сон становится лучше.

Если сочетать различные виды тренировок, тогда эффект будет более заметен – запускаются абсолютно все необходимые и полезные процессы. При этом обязательно нужно следить за своим питанием и сном, придерживаться здорового образа жизни, так как не соблюдение данных рекомендаций снизит полезный процесс и принесет вред организму.

Физических упражнений, комплексов и техник исполнения существует очень много, для того, чтобы каждый человек мог заниматься тем, что ему нравится и таким образом развивать свои физические качества.

Благодаря физическим нагрузкам, человек менее подвержен стрессу и стрессовым ситуациям, что значительно влияет на настроение и креативность. Так как улучшаются ещё и нейронные связи, любая информация обрабатывается намного быстрее.

Влияние физической культуры на интеллектуальную деятельность является накопительным эффектом и долгосрочным. Нужно правильно подбирать время и вид занятий, учитывая свои особенности и цели. Постоянные занятия улучшают работу мозга в разных сферах, вызывая улучшение исполнительных функций, например, памяти, внимания, а также к положительным психоэмоциональным изменениям.

На базе ПривГУПС были проведены исследования, целью которых являлось выявить влияние физических упражнений и нагрузок умеренной интенсивности на организм студентов в экзаменационный период. Экспериментальная группа в количестве 10 человек, в период сдачи экзаменов (3 недели) посещали спортивные залы разной направленности (бассейн, тренажёрный и теннисный залы). Им были предложены упражнения дыхательные, на растяжку, аквааэробика умеренной интенсивности, игра в теннис и аутотренинг. ЧСС у студентов во время нагрузок колебалась в пределах 100-120 уд/мин.

В результате исследований почти все испытуемые отмечали хорошее самочувствие,

положительное эмоциональное состояние, более спокойный сон. 7 девушек указали, что во время сдачи экзаменов меньше или вообще не испытывали стресс.

В начале и в конце эксперимента со студентами были проведены замеры на пульсоксиметре «Элокс», на состояние вегетативной нервной системы. На начало у 40% испытуемых показало преобладание симпатического типа нервной системы. К концу исследований у 90% девушек показатели индекса Баевского улучшились на 20-30%.

Интеграция физической культуры в повседневную жизнь не только улучшает здоровье, но и развивает важные качества, способствующие успешной интеллектуальной деятельности. Этот целостный подход к развитию личности, где физическое и умственное сосуществуют и взаимодополняют друг друга, способен значительно повысить эффективность обучения и профессиональной деятельности.

Список источников

1. Бобров А. Ф. Системная оценка результатов психофизиологических // Медицина экстремальных состояний. – 2015. – № 3 (53). – С. 13-19.
2. Козупица Г. С., Васельцова И. А., Биленькая О. А. Физическое воспитание в системе высшего профессионального образования: проблемы, перспективы : монография. – Самара : Самарский государственный университет путей сообщения, 2011. – 158 с.
3. Овсянникова М. А. Динамика реакции на движущийся объект у студентов, занимающихся различными видами двигательной активности // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 4 (34). – С. 39-44.
4. Мамай Е. И., Петрова С. С. Важность физической культуры для шахматистов // Вклад молодых ученых в аграрную науку: сборник научных трудов. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С.208-211.
5. Ханнанова А. Х., Аксенов Д. А. Влияние физических упражнений на умственные способности студентов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 267-270.

References

1. Bobrov, A. F. (2015). Systematic assessment of the results of psychophysiological. Medicine of extreme conditions, 3 (53), 13-19 (in Russ.).
2. Kozupitsa, G. S., Vasetsova I. A. & Bilenkaya O. A. (2011). Physical education in the system of higher professional education: problems, prospects: monograph, 158 (in Russ.).
3. Ovsyannikova, M. A. (2020). Dynamics of reaction to a moving object in students engaged in various types of physical activity. Physical education and sports training, 4 (34), 39-44 (in Russ.).
4. Mamay, E. I. & Petrova S. S. (2024). The importance of physical education for chess players. The contribution of young scientists to agricultural science: collection of scientific papers, 208-211 (in Russ.).
5. Khannanova, A. K. & Aksenov D. A. (2023). The influence of physical exercises on the mental abilities of students. Actual problems of physical education of students: Proceedings of the International Student Scientific and Practical Conference, 267-270 (in Russ.).

Информация об авторах:

О. Н. Биленькая – старший преподаватель.

Information about the authors:

O .N. Bilenkaya – senior lecturer.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Варвара Олеговна Вязанкина¹, Наталья Александровна Петуганова²

^{1, 2}Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

¹viazankina@inbox.ru, <https://orcid.org/0009-0004-5258-1641>

²nataaero@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-5400-5934>

В статье рассматриваются проблемы, связанные с формированием здорового образа жизни (ЗОЖ) среди студентов. Анализируются факторы, влияющие на выбор молодежи в пользу здоровых или нездоровых привычек, и предлагаются рекомендации для улучшения ситуации и формирования устойчивых привычек у студентов, что способствует их физическому и психическому благополучию.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студент, молодёжь, спорт, физическая культура

Для цитирования: Вязанкина В. О., Петуганова Н. А. Проблемы формирования ЗОЖ у студенческой молодежи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 74-78.

PROBLEMS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Varvara O. Vyazankina¹, Natalia A. Petuganova²

^{1, 2}Samara State Technical University, Samara, Russia

¹viazankina@inbox.ru,

²nataaero@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-5400-5934>

The article discusses the problems associated with the formation of a healthy lifestyle (HLS) among students. The factors influencing the choice of young people in favor of healthy or unhealthy habits are analyzed, and recommendations are offered to improve the situation and form sustainable habits in students, which contributes to their physical and mental well-being.

Keywords: healthy lifestyle, student, youth, sports, physical education

For citation: Vyazankina, V. O. & Petuganova N. A. (2025). Problems of forming a healthy lifestyle among student. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 74-78 (in Russ.).

Здоровый образ жизни – не просто основа хорошего самочувствия и отсутствия хронических заболеваний, это база для успешной учёбы и продуктивной работы специалиста в дальнейшем. Поэтому формирование позитивного отношения к ЗОЖ и информирование о преимуществах здорового образа жизни нельзя считать задачами, затрагивающими только людей студенческого возраста. Однако именно вузы как учреждения системы массового образования и вместе с тем особые социальные институты имеют возможность вести эффективную работу по решению проблем формирования ЗОЖ.

В результате изучения ряда источников нам представляются наиболее существенными следующие проблемы:

- недостаточная осведомлённость студентов о том, что такое ЗОЖ и какие компоненты включает это понятие;

- совмещение взаимоисключающих паттернов поведения – например, занятий спортом и курения;
- отсутствие системного эффективного контроля за физическим и психоэмоциональным состоянием студентов.

О недостаточной информированности студентов о сущности понятия ЗОЖ говорят, в частности, опросы, проводимые в различных вузах Российской Федерации. Так, в ходе исследования, проведённого в Сургутском государственном университете [1], А.И. Закирова, О.Г. Литовченко и А.В. Тостановский выяснили, что порядка 80-90% респондентов (цифры меняются в зависимости от пола опрошенных) относят к ЗОЖ занятия спортом, здоровое питание и отказ от вредных привычек; у парней значительно меньше респондентов упомянули соблюдение режима дня (порядка 60% по сравнению с 81,8% у девушек); и только 30-40% студентов знают, что умение справляться со своими эмоциями и жить без стрессов тоже относится к сфере ЗОЖ.

Интересно исследование, показывающее, что нельзя ставить знак равенства между спортом и ЗОЖ и что последнее понятие шире и сложнее. Масштабный опрос, в котором приняли участие более 2 600 студентов разных вузов Дальневосточного федерального округа [2], позволил выяснить, что порядка 57% студентов занимаются спортом. Однако только 62,6% из их числа придерживаются принципов ЗОЖ. То есть треть спортсменов не считают свой образ жизни действительно здоровым.

Решением проблемы нехватки информации могут стать тематические лекции, освещающие тему здорового образа жизни во всём её многообразии. Читать такие лекции могут как специалисты вуза и активисты студенческих спортивных обществ, так и приглашённые энтузиасты ЗОЖ, в частности, блогеры, живущие в городе, где находится вуз. Даже при организации с небольшой частотой (один раз в семестр для потока) такой современный актуальный формат позволит повысить информированность студентов о составляющих понятия ЗОЖ, покажет пример правильного отношения к себе и своему организму. В данной ситуации задача вуза – ликвидировать пробелы в знаниях, полученных о ЗОЖ в школе и семье, выступить организатором процесса переориентации студенческой молодёжи на правильные ценности.

Вторая из названных выше проблем – следование молодёжи лишь некоторым установкам, соответствующим здоровому образу жизни, и пренебрежение другими. Фактически создаётся ложное представление о ЗОЖ, когда после тренировки в спортзале можно позволить себе поступки, сводящие положительный эффект к нулю, например, употребление алкоголя. Ещё в школе в кругу друзей по дому и одноклассников многие привыкают к мысли о естественности совмещения таких взаимоисключающих поведенческих паттернов, как «нужно заниматься спортом, быть сильным» и «употреблять алкоголь и курить круто». То, что в подростковом возрасте часто является следствием давления среды, в студенческие годы становится привычкой, но никак не формализованным требованием подражать окружающим.

Вуз – иная социальная среда, с новыми установками и более высокими жизненными целями, поэтому меры контроля, вводимые высшей школой, способны стать более действенными. Например, если первокурсник узнаёт, что в его университете вредные привычки категорически отвергаются, это вполне может стать поводом отказаться от того же табакокурения, в том числе в силу пока ещё небольшого «стажа курильщика» и появлении других жизненных ориентиров.

К сожалению, во многих вузах нет полноценного контроля за этой стороной жизни студентов, часто дело ограничивается запретом на курение в учебных корпусах и на определённых территориях, о планомерном искоренении вредных привычек речь не идёт. Одним из исключений является, например, Самарский государственный медицинский институт, сам профиль которого требует от студентов здорового образа жизни – будущий врач, безусловно, должен подавать пример приверженности ЗОЖ.

Контроль со стороны вуза важен в силу того, что именно в младшем студенческом

возрасте, фактически в начале самостоятельной жизни люди особенно склонны к небезопасным экспериментам. Согласно исследованиям, процент молодых людей, ведущих здоровый образ жизни, уменьшается с 17 по 20 лет, а далее снова начинает увеличиваться [2]. Активное участие вуза как *воспитательного* общественного института в преодолении неизбежных трудностей взросления могло бы способствовать значительному снижению числа студентов, имеющих привычки, несовместимые с ЗОЖ.

Под словом «контроль» следует понимать не только запрет на курение, употребление алкоголя и наркотиков. В рамках формирования интереса к ЗОЖ представляется целесообразным и регулярный контроль состояния здоровья студентов. Это необходимо с учётом неизбежных стрессов, связанных как со сменой общественной среды (школа – вуз, семья – общежитие, родной город – областной центр), так и с возрастающей учебной нагрузкой, сессиями и сдачей экзаменов. Кроме того, у многих студентов сбалансированное домашнее питание часто заменяется «перекусами», обеднением рациона, что объясняется и бытовыми, и финансовыми факторами.

Следует отметить, что молодые люди в силу возрастных особенностей не в состоянии адекватно оценить состояние своего здоровья и то, к чему в перспективе приведёт отклонение от принципов ЗОЖ. Приведём данные упомянутого выше анкетирования студентов Сургутского государственного университета: из респондентов, возраст которых составлял 18-19 лет, 53% юношей и 49% девушек оценили своё здоровье как хорошее, соответственно 37% и 47% – как удовлетворительное, как слабое – лишь 9,6% юношей и 3,6% девушек. При этом у многих было выявлено наличие различных заболеваний [1]. Данные исследований медиков выглядят прямо противоположными. Л.П. Братухина приводит такие результаты анализа состояния здоровья студентов: 1,8% – высокий уровень, 7,7% – средний, 21,5% – низкий, 69% – очень низкий уровень здоровья [3]. Конечно, в данном случае речь не об одних и тех же студентах, но разительный контраст между цифрами, получаемыми путём опроса самих студентов, и выводами медиков очевиден.

Решение проблемы видится в регулярном обследовании студентов, контроле их самочувствия, формировании персональных рекомендаций по правильному питанию, составлении программ физического развития, психологической поддержке, информировании о серьёзности влияния таких факторов риска, недооцениваемых современной молодёжью, как недостаточная физическая активность. К сожалению, систематически такая комплексная работа не ведётся, и большинство вузов ограничивается разовым медицинским осмотром при приёме студентов на первый курс и организацией медпункта, который может оказать помощь в некоторых экстренных ситуациях.

Приходится согласиться, что полноценными обследованиями и консультированием должны заниматься профильные медицинские учреждения, однако вузы тоже должны быть заинтересованы в том, чтобы их студенты были в состоянии выдерживать высокую учебную нагрузку, не нанося ущерба своему здоровью, и осознанно следовать принципам ЗОЖ.

Создание партнёрских программ и совместных проектов с медучреждениями видится перспективным потому, что медики могут профессионально рассказать о преимуществах ЗОЖ, дать молодёжи конкретные советы по организации своей жизни в соответствии с принципами бережного отношения к своему будущему. В сочетании с чётко наметившимся общественным трендом на ЗОЖ такая комплексная работа способна дать хорошие результаты.

Студенческие годы – возраст, когда закладываются основы для всей дальнейшей жизни человека. И речь не только о знаниях и профессиональных компетенциях, но и об умении заботиться о своём физическом, ментальном и эмоциональном здоровье, устанавливать правильный режим сна и питания, справляться со стрессами, поддерживать крепость мышц и бодрость духа, что позитивно отражается и работоспособности выпускников высшей школы.

Поэтому забота вуза о следовании студентами принципам ЗОЖ и как минимум информировании об этих принципах должна стать одной из важнейших задач высшей школы. Мотивация к ЗОЖ, привитая *alma mater*, станет определяющим вектором движения человека на долгие годы.

Список источников

1. Закирова А. И., Литовченко О. Г., Тостановский А. В. Отношение студентов к здоровому образу жизни // Профилактическая медицина. – 2023. – 26(3). – С. 75-80.
2. Воротилкина И. М., Баженова Н. Г., Баженова Р. И. Современные тренды здорового образа жизни студентов // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2022 – Т. 13 – № 4.
3. Братухина Л.П. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/04/27/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni>
4. Ишкина О. А., Мезенцева В. А., Аксенов Д. А. Влияние малоподвижного образа жизни на организм студента // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 28 февраля – 03 2022 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2022. – С. 476-481.
5. Исследование физического состояния и физического здоровья обучающихся женского пола / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10(164). – С. 38-43.
6. Петрова С. С. Организация и планирование работы кафедры «Физическая культура и спорт» в Самарском ГАУ со студентами первого курса // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 31 октября – 01 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 77-82.
7. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е., Ишкина О. А. Факторы, влияющие на здоровье и профессиональную надежность студентов аграрного вуза // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 28 февраля – 03 2022 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2022. – С. 458-463.

References

1. Zakirova, A. I., Litovchenko O. G. & Tostanovsky A. V. (2023). Students' attitude towards a healthy lifestyle. Preventive medicine, 26 (3), 75-80 (in Russ.).
2. Vorotylkina, I. M., Bazhenova N. G. & Bazhenova R. I. (2022). Modern trends in students' healthy lifestyle. The world of science. Sociology, philology, cultural studies, 13, 4 (in Russ.).
3. Bratukhina, L.P. Formation of a healthy lifestyle among students <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/04/27/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni>
4. Ishkina, O. A., Mezentseva V. A. & Aksenov D. A. (2022). The impact of a sedentary lifestyle on a student's body. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference, 476-481 (in Russ.).
5. Blinkov, S. N., Bashmak A. F., Mezentseva V. A. & S. E. Borodacheva (2018). Study of the physical condition and physical health of female students. Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft, 10 (164), 38-43 (in Russ.).
6. Petrova, S. S. (2024). Organization and planning of the work of the Department of Physical Education and Sports at Samara State Agrarian University with first-year students. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 77-82 (in Russ.).
7. Mezentseva, V. A., Borodacheva S. E. & Ishkina O. A. (2022). Factors influencing the health and professional reliability of students of an agricultural university. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference, 458-463 (in Russ.).

Информация об авторах:

Н. А. Петуганова – старший преподаватель;

В. О. Вязанкина – студент.

Information about the authors:

N. A. Petuganova – senior teacher;

V. O. Vyazankina – student.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Обзорная статья

УДК 796

СТУДЕНТЫ И ЗОЖ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ: ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Вячеслав Сергеевич Горященко¹, Вячеслав Владимирович Калянов²

^{1, 2}Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

¹lifianen@list.ru, <https://orcid.org/0009-0008-9407-4444>

²master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000_0003-2545-1425

В современном информационном обществе социальные сети (а именно платформы ВКонтакте, YouTube, Telegram и TikTok) стали мощным инструментом формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) среди студенческой молодежи. Данное исследование направлено на углубленный анализ этого влияния, выявление как положительных сторон, способствующих популяризации ЗОЖ, так и потенциальных рисков, связанных с дезинформацией и негативным воздействием на психическое здоровье.

Результаты исследования позволяют разработать эффективные рекомендации для студентов, образовательных учреждений и авторов контента, направленные на оптимизацию использования социальных сетей для поддержания здоровья, повышения общего благополучия и формирования критического мышления.

Ключевые слова: ЗОЖ, студенты, социальные сети, социальные сети, цифровая эпоха, культура здоровья, формирование представлений, критическое мышление, информационная грамотность

Для цитирования: Горященко В. С., Калянов В. В. Студенты и ЗОЖ в цифровую эпоху: переосмысление здоровья под влиянием социальных сетей // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 78-83.

STUDENTS AND HEALTHY LIFESTYLE IN THE DIGITAL AGE: RETHINKING HEALTH UNDER THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA

Vyacheslav S. Goryashchenko¹, Vyacheslav V. Kalyanov²

^{1, 2}Samara State Technical University, Samara, Russia

¹lifianen@list.ru, <https://orcid.org/0009-0008-9407-4444>

²master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000_0003-2545-1425

In the modern information society, social networks (namely, VKontakte, YouTube, Telegram and TikTok platforms) have become a powerful tool for shaping ideas about a healthy lifestyle (HLS) among student youth. This study aims to provide an in-depth analysis of this influence, identifying both the positive aspects that contribute to the popularization of a healthy lifestyle, and the potential risks associated with misinformation and negative impact on mental health. The results of the study will allow the development of effective recommendations for students, educational institutions and content authors aimed at optimizing the use of social networks to maintain health, improve overall well-being and develop critical thinking.

Keywords: healthy lifestyle, students, social networks, social media, digital era, health culture, formation of ideas, critical thinking, information literacy

For citation: Goryashchenko, V. S. & Kalyanov V. V. (2025). Students and a healthy lifestyle in the digital age: rethinking health under the influence of social networks. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 78-83 (in Russ.).

Введение. Современная студенческая жизнь неразрывно связана с активным использованием цифровых технологий. Социальные сети, такие как ВКонтакте, YouTube, Telegram и TikTok, стали неотъемлемой частью повседневной рутины, не только служа средством общения и развлечения, но и оказывая существенное влияние на формирование ценностей, установок и, конечно же, представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Учитывая, и потенциальных рисков, а также разработке практических рекомендаций для оптимизации использования социальных сетей в целях укрепления физического и психического здоровья студенческой молодежи.

1. Социальные сети как ключевая платформа для распространения ЗОЖ-контента: анализ возможностей и форматов.

Социальные сети, безусловно, трансформировались в мощные каналы распространения информации о ЗОЖ, предлагая пользователям разнообразные форматы контента и интерактивные инструменты. Рассмотрим особенности каждой платформы:

ВКонтакте: Являясь одной из самых популярных социальных сетей, ВКонтакте предоставляет студентам широчайший выбор возможностей для получения информации и обмена опытом в сфере ЗОЖ. Здесь можно найти многочисленные тематические группы и сообщества, посвященные фитнесу, правильному питанию, ментальному здоровью и другим аспектам ЗОЖ. В этих группах публикуются экспертные статьи, полезные советы, вдохновляющие истории успеха, а также видеоролики с тренировками и мастер-классами. Кроме того, интерактивные чат-боты позволяют студентам получать персонализированные советы и рекомендации в режиме реального времени.

YouTube: Будучи крупнейшим видеохостингом, YouTube предлагает неограниченный доступ к контенту о ЗОЖ в самых разных форматах. Студенты могут подписаться на каналы профессиональных фитнес-тренеров, нутрициологов, диетологов, психологов и других экспертов, которые делятся своими знаниями и опытом, проводят онлайн-тренировки, публикуют рецепты полезных блюд, дают советы по управлению стрессом и повышению уровня энергии. Помимо этого, на YouTube можно найти множество документальных фильмов, блогов и интервью с интересными людьми, придерживающимися здорового образа жизни.

Telegram: Этот мессенджер стал популярным каналом для получения оперативной информации о ЗОЖ благодаря своей простоте, удобству и возможности создания тематических каналов и чатов. Студенты могут подписываться на каналы экспертов, где публикуются полезные советы, научные статьи, анонсы интересных мероприятий и другая полезная информация. Кроме того, в Telegram можно найти чат-ботов, предоставляющих персонализированные рекомендации по питанию, тренировкам и управлению стрессом. Наконец, Telegram позволяет создавать группы для общения и обмена опытом между студентами,

придерживающимися здорового образа жизни.

TikTok: Эта платформа, ориентированная на короткие видео, привлекает внимание студентов своим динамичным и развлекательным контентом о ЗОЖ. В TikTok можно найти тысячи видеороликов с быстрыми и эффективными тренировками, простыми рецептами полезных блюд, советами по уходу за кожей и волосами, а также вдохновляющими мотивационными речами. Благодаря своей краткости и наглядности, контент TikTok легко воспринимается и мотивирует на совершение небольших, но полезных шагов в направлении здорового образа жизни.

2. Позитивные аспекты влияния социальных сетей на формирование культуры здоровья в студенческой среде: Открытие новых горизонтов.

Социальные сети обладают огромным потенциалом для формирования культуры здоровья в студенческой среде, способствуя:

Повышению уровня информированности о ЗОЖ: благодаря социальным сетям, студенты имеют возможность оперативно узнавать о новых тенденциях, научных открытиях, инновационных методиках и эффективных практиках в сфере ЗОЖ, расширяя свой кругозор и повышая уровень осведомленности о важности здоровья.

Мотивации и вдохновению на ведение здорового образа жизни: видеоролики с историями успеха, впечатляющие примеры трансформаций, поддержка онлайн-сообществ и возможность общения с единомышленниками создают атмосферу взаимной поддержки и вдохновляют студентов на принятие здоровых привычек, отказ от вредных пристрастий и достижение поставленных целей.

Формированию чувства социальной поддержки и сплоченности: социальные сети позволяют студентам объединяться в тематические группы и сообщества, где они могут обмениваться опытом, задавать вопросы, делиться своими успехами, оказывать и получать поддержку от других участников, чувствовать себя частью сообщества единомышленников, что особенно важно для поддержания мотивации и преодоления трудностей.

Обеспечению доступа к квалифицированным экспертам и профессиональным знаниям: Благодаря социальным сетям, студенты имеют возможность получать советы и рекомендации от врачей, тренеров, нутрициологов, психологов и других специалистов, не выходя из дома или общежития, что значительно расширяет их возможности для получения достоверной и актуальной информации.

Расширению возможностей для онлайн-образования и самосовершенствования: Онлайн-курсы, вебинары, мастер-классы, интерактивные тренинги и другие образовательные форматы, доступные в социальных сетях, позволяют студентам углублять свои знания о ЗОЖ, осваивать новые навыки, получать квалифицированную помощь и поддержку в режиме онлайн.

3. Негативные аспекты влияния социальных сетей на формирование культуры здоровья в студенческой среде: Предупреждение о возможных рисках.

Несмотря на все преимущества, социальные сети несут в себе определенные риски и угрозы для здоровья студентов:

Распространение дезинформации, фейковых новостей и псевдонаучных теорий: в социальных сетях циркулирует огромное количество непроверенной, недостоверной и откровенно ложной информации о ЗОЖ, которая может ввести студентов в заблуждение и нанести вред их здоровью. Студенты, не обладающие достаточным уровнем критического мышления и навыками анализа информации, могут стать жертвами мошенников, поверить в псевдонаучные теории или воспользоваться опасными советами, что может иметь серьезные последствия.

Навязывание нереалистичных стандартов красоты и здоровья, приводящее к развитию комплексов, расстройствам пищевого поведения и низкой самооценке: социальные сети часто демонстрируют идеализированные образы, создавая у студентов впечатление, что для достижения успеха и счастья необходимо соответствовать определенным стандартам красоты и здоровья. Это может приводить к развитию комплексов, недовольству своим телом,

стремлению к похудению любой ценой, расстройствам пищевого поведения, депрессии и другим негативным последствиям.

Формирование зависимости от социальных сетей, приводящее к снижению физической активности, проблемам со сном, ухудшению концентрации внимания и другим негативным последствиям для психического и физического здоровья: чрезмерное увлечение социальными сетями может отнимать у студентов время, которое они могли бы потратить на учебу, работу, занятия спортом, общение с друзьями и близкими. Это может приводить к снижению успеваемости, ухудшению физической формы, проблемам со сном, снижению концентрации внимания, ухудшению памяти, повышению уровня стресса и другим негативным последствиям.

Создание условий для социального сравнения, приводящего к чувству неполноценности, зависти, депрессии и другим негативным эмоциональным состояниям: постоянный просмотр фотографий и видеороликов, демонстрирующих «идеальную» жизнь других людей, может вызывать у студентов чувство неполноценности, зависти, раздражения, грусти, тревоги и других негативных эмоций. Это особенно актуально для студентов, которые сталкиваются с финансовыми трудностями, испытывают проблемы в личной жизни или имеют низкую самооценку.

Риск стать жертвой кибербуллинга, троллинга и других форм онлайн-агрессии, приводящих к стрессу, тревоге, депрессии и другим психологическим проблемам: социальные сети, к сожалению, являются благоприятной средой для распространения агрессии, оскорблений и унижений. Студенты, подвергающиеся кибербуллингу и троллингу, могут испытывать сильный стресс, тревогу, депрессию, бессонницу, чувство вины, стыда и другие негативные эмоции. В некоторых случаях это может приводить к серьезным психологическим травмам и даже суицидальным мыслям.

Возможность стать жертвой недобросовестной рекламы и мошеннических схем, связанных с продвижением нездоровых продуктов питания, сомнительных пищевых добавок и опасных косметических процедур: реклама в социальных сетях часто бывает агрессивной, навязчивой и не всегда честной. Студенты, не обладающие достаточным опытом и знаниями, могут стать жертвами мошенников и приобрести некачественные или даже опасные продукты и услуги, что может нанести вред их здоровью и финансовому благополучию.

4. Переосмысление ЗОЖ в цифровую эпоху: Тренды и вызовы нового времени.

Влияние социальных сетей на формирование представлений о ЗОЖ в студенческой среде привело к ряду важных изменений:

Персонализация и кастомизация контента: каждый студент может самостоятельно выбирать те каналы, группы и сообщества, которые соответствуют его интересам, потребностям и целям в области ЗОЖ.

Интерактивность, вовлеченность и геймификация: социальные сети стимулируют активное участие студентов в формировании своего здорового образа жизни, предлагая им возможности для обмена опытом, получения обратной связи, участия в челленджах и курсах.

Визуализация контента и акцент на эмоциональную составляющую: социальные сети активно используют фотографии, видеоролики, инфографику и другие визуальные элементы, которые делают информацию о ЗОЖ более привлекательной, запоминающейся и эмоционально насыщенной.

Скорость распространения информации и подверженность трендам: благодаря социальным сетям, новые тренды и методы в области ЗОЖ быстро распространяются среди студентов, однако это также приводит к тому, что они могут быть подвержены влиянию модных, но не всегда полезных тенденций.

Необходимость развития критического мышления и новых стандартов и необходимость поддержания позитивного отношения к себе: важно, чтобы студенты научились принимать и любить себя такими, какие они есть, не сравнивали себя с другими людьми и не стремились соответствовать нереалистичным стандартам красоты и здоровья, навязываемым

социальными сетями.

5. Рекомендации по оптимизации использования социальных сетей для поддержания ЗОЖ.

Развивать критическое мышление: анализировать информацию, проверять источники и не поддаваться влиянию фейковых новостей.

Быть избирательными в контенте: подписываться на страницы, которые вдохновляют и мотивируют на здоровый образ жизни.

Ограничивать время в социальных сетях: уделять больше внимания живому общению, физической активности и другим полезным занятиям.

Заботиться о своем психическом здоровье: не стесняться обращаться за помощью к специалистам, если возникают проблемы с настроением или самооценкой.

Список источников

1. Лисицын Ю. П. Социальная гигиена (медицина): учебник. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.

2. Telegram: Канал «Без рецепта» <https://t.me/bezrec>

3. ВКонтакте: Группа «40 КГ» <https://vk.com/40kg>

4. TikTok: Русскоязычные Тик Ток каналы, выделить какие-то не могу так-как их очень много и постоянно создаются то новые то удаляются старые.

5. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи на современном этапе // Самара АгроВектор. – 2024. – № 2. – С. 53-61.

6. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Мобильные приложения, как средство для мониторинга физической активности студентов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 418-423.

7. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Использование цифровых технологий в преподавании дисциплин физической культуры и спорта в высшем учебном заведении // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 31 октября – 01 2024 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2024. – С. 403-407.

References

1. Lisitsyn, Y. P. (2010). Social hygiene (medicine): textbook. Moscow: GEOTAR-Media, 512 (in Russ.).

2. Telegram: The channel «Without a prescription» <https://t.me/bezrec>

3. VKontakte: 40 KG group <https://vk.com/40kg>

4. TikTok: Russian-language Tiktok channels, I can't identify any of them because there are a lot of them and new ones are constantly being created and old ones are being deleted.

5. Ishkina, O. A. & Mezentseva V. A. (2024). Problems of physical education of student youth at the present stage. Samara AgroVector, 2, 53-61 (in Russ.).

6. Ishkina, O. A. & Mezentseva V. A. (2023). Mobile applications as a means of monitoring the physical activity of students. Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: materials of the International scientific and practical conference dedicated, 418-423 (in Russ.).

7. Ishkina O. A. & Mezentseva V. A. (2024). Use of digital technologies in teaching physical education and sports disciplines in higher education. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 403-407 (in Russ.).

Информация об авторах:

В. С. Горященко – студент;

В. В. Калянов – доцент.

Information about the authors:

V. S. Goryashchenko – student;

V. V. Kalyanov – associate professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Обзорная статья

УДК 796

ФИЛОСОФИЯ ЕДИНОБОРСТВ

Елена Игоревна Жукова¹, Вера Анатольевна Мезенцева²

¹Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

²Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

¹zhukova_ei@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-4043-479X>

²vera.mezenцева.78@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9485-8969>

Боевые искусства, часто восточного происхождения, развивались в основном как средство рукопашного боя. В настоящее время существуют как старые, так и новые боевые искусства, основанные на соотношении тренировки тела и работы ума. Они могут быть связаны с религией и духовностью, а некоторые были распространены монахами, практикуются во многих штатах и странах в виде спортивных упражнений, направленных на физическое и умственное развитие.

Ключевые слова: единоборства, философия, духовные аспекты, направления, школы единоборств

Для цитирования: Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Философия единоборств // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 83-86.

PHILOSOPHY OF MARTIAL ARTS

Elena I. Zhukova¹, Vera A. Mezentseva²

¹Volga State Transport University, Samara, Russia

²Samara State Agrarian University, Samara, Russia

¹zhukova_ei@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-4043-479X>

²vera.mezenцева.78@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9485-8969>

Martial arts, often of Oriental origin, developed mainly as a means of hand-to-hand combat. Currently, there are both old and new martial arts based on the ratio of body training and mind work. They can be associated with religion and spirituality, and some were spread by monks, practiced in many states and countries in the form of athletic exercises aimed at physical and mental development.

Keywords: martial arts, philosophy, spiritual aspects, trends, martial arts schools

For citation: Zhukova, E. I. & Mezentseva V. A. (2025). Philosophy of martial arts. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 83-86 (in Russ.).

Прародители восточных единоборств во всех своих трудах акцентировали внимание на том, что единства тела и духа можно достичь только с помощью тренировок души. Утверждается, что физическое развитие не может опережать духовное, иначе мастер утратит свое настоящее «я». Так, на протяжении множества веков сформировалась философия, называемая «Путь Воина». Начать свой путь всегда просто, многим сложнее не сойти с него, невзирая на искушения и желание добиться успеха, переступив через существующие правила и принципы. Решение необходимо принимать, ориентируясь на пожелания души, а не с позиции силы, найдя мир внутри себя [2, 3].

Мастера утверждают, что побежденным считается не тот, кто упал, а только человек, не желающий приложить усилия, чтобы подняться.

Согласно философии, теория и практика необходимы в равной степени, так как поодиночке они не представляют ценности [2, 4].

Духовные аспекты единоборств:

- дисциплина и самоконтроль – одним из ключевых аспектов восточных единоборств является развитие дисциплины и самоконтроля. Тренировки требуют регулярности, усердия и сосредоточенности. Это формирует у практикующего способность контролировать свои эмоции и реакции, что в свою очередь способствует личностному росту и устойчивости в жизненных трудностях;

- медитация и осознанность – медитация играет важную роль в практике многих восточных единоборств. Она помогает развивать осознанность, улучшает концентрацию и способствует внутреннему спокойствию. Практика медитации позволяет бойцам лучше понимать себя, свои страхи и желания, а также углубить связь с телом;

- философия и этика – восточные единоборства часто основаны на философских учениях, таких как даосизм, буддизм и конфуцианство. Эти учения акцентируют внимание на важности гармонии, уважения к окружающим и стремления к самосовершенствованию. Этические нормы, такие как честность, уважение к противнику и стремление защищать слабых, становятся основой поведения, практикующего;

- духовное развитие – практика восточных единоборств может служить путем к самопознанию и духовному развитию. Человек, занимающийся единоборствами, учится преодолевать свои ограничения, работать над собой и находить баланс между физическим и духовным состоянием. Это способствует развитию внутренней силы и уверенности;

- сообщество и традиции – восточные единоборства создают чувство общности среди практикующих. Традиции, ритуалы и уважение к учителям формируют связь между поколениями. Это не только укрепляет дух сообщества, но и передает знания и ценности от мастеров к ученикам [1, 5, 6].

Направления единоборств:

- тхэквондо – корейский вид появился в середине 20 века и основан на традиционных корейских боевых искусствах, таких как таеккён и хапкидо, а также на японском карате. Тхэквондо акцентирует внимание на ударной технике ногами и является Олимпийским видом спорта с 2000 года. Особое внимание уделяется ударам ногами, включая высокие и мощные техники. Тхэквондо также включает элементы спарринга и форм (пхумсе), которые помогают развивать технику и координацию;

- кунг-фу – термин охватывает множество китайских боевых искусств, которые имеют долгую историю, насчитывающую тысячи лет. Кунг-фу включает различные стили, такие как шаолинь, тайцзи и ушу. Каждый стиль имеет свои уникальные техники и философию. Кунг-фу. Техники кунг-фу разнообразны и могут включать как удары руками и ногами, так и брос-

ки, захваты и парирования. Каждый стиль имеет свои характерные движения и формы;

- карате – японское боевое искусство возникло на Окинаве в начале 20 века. Карате сочетает в себе элементы местных окинавских единоборств и китайских боевых искусств. Оно стало популярным в Японии после Второй мировой войны и распространилось по всему миру. Карате акцентирует внимание на прямых ударах руками и ногами, блоках и спарринге. Оно также включает изучение ката – формальных последовательностей движений, которые помогают развивать технику и понимание боевого искусства [2, 4, 6].

Обучение начинается с изучения формальных движений, которые доводятся до автоматизма. Это основа всей техники тэквондо – она называется «туль». Воспитанники обучаются ударам рукой, ногой и блокам.

Известные Мастера и Школы Восточных Единоборств:

- Ип Ман, стиль – Вин Чун. Ип Ман был одним из самых известных мастеров Вин Чун и учителем Брюса Ли. Его школа известна своими быстрыми и эффективными ударами, а также акцентом на ближний бой. Вин Чун отличается использованием коротких и прямых ударов, а также техникой липких рук (ChiSao), которая помогает развивать чувствительность и реакцию на движения противника.

- Дзигоро Кано, стиль – Дзюдо. Основатель дзюдо, Дзигоро Кано, создал этот стиль в конце 19 века. Он объединил традиционные японские боевые искусства с современными спортивными принципами, что сделало дзюдо популярным во всем мире. Дзюдо фокусируется на бросках, удержаниях и болевых приемах, а также на философии максимальной эффективности и взаимной помощи.

- Гитин Фунакоси, стиль – Шотокан-каратэ. Гитин Фунакоси считается основателем современного каратэ. Его школа Шотокан известна своими мощными ударами, строгой дисциплиной и философией, основанной на уважении и самосовершенствовании. Шотокан-каратэ включает в себя как ката (формальные упражнения), так и кумитэ (спарринг), что позволяет бойцам развивать как технику, так и боевые навыки [1, 4, 5].

Известные школы:

- Вин Чун – стиль китайского кунг-фу, который акцентирует внимание на быстрых и прямых ударах, а также на защите и контратаках. Школа Ип Мана является одной из самых известных в этом стиле. Вин Чун также известен своей эффективностью в ближнем бою и использованием принципов экономии движения и энергии;

- Кодокан Дзюдо – центральная школа дзюдо, основанная Дзигоро Кано. Она стала основой для развития дзюдо как международного вида спорта и боевого искусства. Кодокан дзюдо включает в себя множество техник бросков, удержаний и болевых приемов, а также философию, направленную на развитие личности и общества;

- Шотокан-каратэ – один из самых популярных стилей каратэ, основанный Гитином Фунакоси. Школа Шотокан известна своими мощными ударами, строгой дисциплиной и философией, основанной на уважении и самосовершенствовании. Шотокан-каратэ включает в себя как ката (формальные упражнения), так и кумитэ (спарринг), что позволяет бойцам развивать как технику, так и боевые навыки [1, 3, 7].

Заключение. Изучение восточных единоборств помогает не только развить физическую силу и навыки самообороны, но и воспитать дисциплину, уважение и внутреннюю гармонию. Известные мастера и школы играют ключевую роль в сохранении и передаче этих ценных знаний и традиций.

Список источников

1. Акифьева Е. С. Борьба – женский вид спорта? // Дни студенческой науки : Сборник материалов 48-й научной конференции обучающихся Сам ГУПС, Самара, 06-16 апреля 2021 года. Том 2, Выпуск 22. – Самара: Самарский государственный университет путей сообщения, 2021. – С. 132-133.

2. Влияние фитнеса с элементами восточных единоборств на физическую подготовку

ленность и психоэмоциональное состояние подростков / Н. И. Дворкина, Л. С. Дворкин, И. М. Сиенко, М. В. Карпова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 4. – С. 73-76.

3. Корнеев С. С., Симоненко Ю. С. Боевое искусство: история, традиции, виды и методы развития интегральной личности // Методология современной психологии. 2022. № 15. С. 198-208.

4. Николаев П. П., Бабаян К. А., Левченко А. В. Восточные единоборства: особенности и влияние на организм человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. № 2 (17). – С. 76-80.

5. Николаева И. В., Левченко С. В. Современные представления о культуре здоровья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 254-258.

6. Хохлов А. А., Разумова О. И. Восточные единоборства как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Человеческий капитал. 2023. № 3 (171). С. 194-200.

7. Мезенцева В. А., Башмак А. Ф. Физическая культура : учебное пособие для обучающихся по всем направлениям подготовки, реализуемым в Самарской ГСХА. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – 214 с.

References

1. Akifyeva, E. S. (2021). Wrestling – a women's sport? Days of Student Science: Collection of materials from the 48th scientific conference of students of Samara State Transport University, 132-133 (in Russ.).

2. Dvorkina, N. I., Dvorkin L. S., Sienko I. M. & Karpova M. V. (2020). The influence of fitness with elements of martial arts on the physical fitness and psycho-emotional state of adolescents. Physical education: upbringing, education, training, 73-76 (in Russ.).

3. Korneenkov, S. S. & Simonenko Yu. S. (2022). Martial art: history, traditions, types and methods of developing an integral personality. Methodology of modern psychology, 198-208 (in Russ.).

4. Nikolaev, P. P., Babayan K. A. & Levchenko A. V. (2023). Martial arts: features and influence on the human body. OlymPlus. Humanitarian version, 2 (17), 76-80 (in Russ.).

5. Nikolaeva, I. V. & Levchenko S. V. (2020). Modern ideas about the culture of health. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 10 (188), 254-258 (in Russ.).

6. Khokhlov, A. A. & Razumova O. I. (2023). Martial arts as a way to improve the effectiveness of physical training of university students. Humancapital, 3 (171), 194-200 (in Russ.).

7. Mezentseva, V. A. & Bashmak A. F. (2016). Physical Education: a teaching aid for students in all areas of training implemented at the Samara State Agricultural Academy, 214 (in Russ.).

Информация об авторах:

Е. И. Жукова – старший преподаватель;

В.А. Мезенцева – старший преподаватель.

Information about the authors:

E. I. Zhukova – senior teacher;

V. A. Mezentseva – senior teacher.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

ВЛИЯНИЕ ЕДИНОБОРСТВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Елена Игоревна Жукова¹, Вера Анатольевна Мезенцева²

¹Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

²Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

¹zhukova_ei@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-4043-479X>

²vera.mezenцева.78@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9485-8969>

Регулярные занятия единоборствами улучшают физическую форму. Упражнения на выносливость – бег, прыжки, отработка ударов, блоков, позволяют вырабатывать стойкость и выносливость, силовые упражнения наращивают мышечную массу и силу ударов, растяжка и отработка сложных движений развивают гибкость и пластику. Единоборства не только укрепляют тело, но и воспитывают характер, развивают силу воли, самодисциплину, организованность, спокойствие, уверенность в стрессовых ситуациях, ответственность, а достижение цели приносит чувство удовлетворения и укрепляет уверенность в себе.

Единоборства не только спорт, это образ жизни, который позволяет гармонично развивать не только тело, но и дух.

Ключевые слова: боевые искусства, единоборства, физическая подготовка, здоровье, дисциплина

Для цитирования: Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Влияние единоборств на физическое состояние занимающихся // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 87-90.

THE IMPACT OF MARTIAL ARTS ON THE PHYSICAL CONDITION OF THOSE INVOLVED

Elena I. Zhukova¹, Vera A. Mezentseva²

¹Volga State Transport University, Samara, Russia

²Samara State Agrarian University, Samara, Russia

¹zhukova_ei@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-4043-479X>

²vera.mezenцева.78@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9485-8969>

Regular martial arts classes improve physical fitness. Endurance exercises – running, jumping, practicing punches, blocks - allow you to develop endurance, strength exercises build muscle mass and impact strength, stretching and practicing complex movements develop flexibility and plasticity. Martial arts not only strengthen the body, but also nurture character, develop willpower, self-discipline, organization, calmness, confidence in stressful situations, responsibility, and achieving goals brings a sense of satisfaction and strengthens self-confidence.

Martial arts is not only a sport, it is a way of life that allows you to harmoniously develop not only the body, but also the spirit.

Keywords: martial arts, martial arts, physical fitness, health, discipline.

For citation: Zhukova, E. I. & Mezentseva V. A. (2025). The impact of martial arts on the physical condition of those involved. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 87-90 (in Russ.).

Боевые искусства на протяжении всей истории существования были связаны с защитой. Поэтому от запада до востока, почти у каждого народа было свое направление развития единоборств. В настоящее время они приобрели спортивный характер, сохранив первоначальную идею в старинных домах боевых искусств, а также военных и правоохранительных органах.

Существует большое количество различных боевых искусств – классический и тайский бокс, тхэквондо, каратэ, дзюдо, самбо, рукопашный бой и др. [2, 4, 6].

Различные виды единоборств имеют множество положительных эффектов на здоровье и общее благополучие занимающихся:

- физическая форма – практические занятия способствует улучшению физической силы, выносливости, гибкости и координации. Регулярные тренировки помогают укрепить функциональные системы организма;

- психическое здоровье – такие виды как дзюдо, айкидо или тайцзи, включают элементы медитации и дыхательные практики. Это помогает снизить уровень стресса, улучшить концентрацию и общее психоэмоциональное состояние;

- дисциплина и самоконтроль – занятия требуют высокой степени самодисциплины и самообладания, что помогает в повседневной жизни и в других сферах, например, в учебе или работе;

- социальные взаимодействия – тренировки в группах способствуют созданию социальных связей и укреплению чувства сообщества, что важно для психоэмоционального благополучия;

- самооборона и уверенность в себе – осваивая техники самообороны, занимающиеся развивают уверенность в своих силах и способность защищать себя и близких;

- восстановление после травм – некоторые виды единоборств, такие как тайцзи, полезны для реабилитации и восстановления после травм благодаря низкой ударной нагрузке и акценту на плавные движения [1, 2, 5].

Самооборона играет важную роль, так как помогает защитить себя в случае нападения или опасной ситуации.

Основные принципы самообороны:

- предупреждение и предотвращение – принцип предупреждение и предотвращение возможных опасностей – внимательность и осмоторительность, избегание опасных мест и ситуаций, распознавание предвестника конфликта;

- уверенность и самоконтроль – развивает уверенность и контроль эмоциями. Самоуверенность помогает противостоять агрессору и демонстрировать решительность, самоконтроль помогает принимать обдуманные решения и не позволяет эмоциям влиять на действия;

- быстрые и точные удары – использование различных техник ударов ногами и руками, для максимального ущерба агрессору и защиты;

- силовые и контролируемые захваты – включают блокировку атаки и последующие удержания агрессора до прихода помощи или возможности уйти;

- оценка ситуации и стратегия – оценка уровня угрозы, выбор наиболее эффективной защиты техники и применение ее с учетом особенностей ситуации;

- уход и контролирование дистанции – уход от опасности и создание безопасной дистанции контроля с агрессором;

- тренировка и самосовершенствование – регулярные тренировки улучшают физическую подготовку, технику и реакцию.

Обучение в единоборствах начинаются с изучения формальных движений, которые доводятся до автоматизма. Такие комплексы упражнений развивают концентрацию внимания, укрепляют мышцы, сухожилия и суставы, обучают правильному дыханию и сопряжению с ударной техникой. Многократное повторение упражнений выводит действия на безошибочный, автоматический уровень [3, 5, 6].

Базовые удары складываются в определенные наборы, их изучение – обязательное условие получения поясов и продвижения по иерархии.

В любом направлении боевых искусств стоит прислушиваться к своему организму, ставить реальные цели, использовать систему учета тренировочных занятий, просматривать физическую и психологическую подготовленность организма.

Важно помнить, что, как и в любом виде спорта, существует риск получения травм, особенно если тренироваться без должного контроля и подготовки. Поэтому важно подходить к занятиям с осторожностью и выбирать подходящий уровень нагрузки.

Приобретенные навыки самообороны позволят занимающимся защитить себя и близких при необходимости, сформировать самоуверенность личности, повысить здоровье и физическое состояние.

Установленные правила в единоборствах способствуют развитию самоконтроля и дисциплинированности [1, 2, 5].

Список источников

1. Акифьева Е. С. Борьба – женский вид спорта? Дни студенческой науки : Сборник материалов 48-й научной конференции обучающихся Сам ГУПС, Самара, 06-16 апреля 2021 года. Том 2, Выпуск 22. – Самара: Самарский государственный университет путей сообщения, 2021. – С. 132-133.

2. Корнеев С. С., Симоненко Ю. С. Боевое искусство: история, традиции, виды и методы развития интегральной личности // Методология современной психологии. 2022. № 15. С. 198-208.

3. Лестев А. Е. Боевые искусства как проводник восточных духовных учений и практик в современной России // Современные востоковедческие исследования. – 2022. – Т. 4, № 2. – С. 118-126.

4. Николаев П. П., Бабаян К. А., Левченко А. В. Восточные единоборства: особенности и влияние на организм человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 2(17). – С. 76-80.

5. Николаева И. В., Левченко С. В. Современные представления о культуре здоровья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10(188). – С. 254-258.

6. Орлов Ю. Л., Рыжкова Л. Г. Спортивные единоборства и боевые искусства - новый вектор развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. – № 5. – С. 66.

7. Мезенцева В. А., Башмак А. Ф. Физическая культура : учебное пособие для обучающихся по всем направлениям подготовки, реализуемым в Самарской ГСХА. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – 214 с.

References

1. Akifyeva, E. S. (2021). Wrestling - a women's sport? Days of student science: Collection of materials of the 48th scientific conference of students of Samara State Transport University, 132-133 (in Russ.).

2. Korneenkov, S. S. & Simonenko Yu. S. (2022). Martial art: history, traditions, types and methods of developing an integral personality. Methodology of modern psychology, 198-208 (in Russ.).

3. Lestev, A. E. (2022). Martial arts as a conductor of Eastern spiritual teachings and practices in modern Russia. Modern oriental studies, 4, 2, 118-126 (in Russ.).

4. Nikolaev, P. P., Babayan K. A. & Levchenko A. V. (2023). Martial arts: features and impact on the human body. OlymPlus. Humanitarian version, 2 (17), 76-80 (in Russ.).

5. Nikolaeva, I. V. & Levchenko S. V. (2020). Modern ideas about the culture of health. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 10 (188), 254-258 (in Russ.).

6. Orlov, Yu. L. & Ryzhkova L. G. (2022). Combat sports and martial arts – a new vector of development. Physical education: upbringing, education, training, 5, 66 (in Russ.).

7. Mezentseva, V. A. & Bashmak A. F. (2016). Physical Education: a teaching aid for students in all areas of training implemented at the Samara State Agricultural Academy, 214 (in Russ.).

Информация об авторах:

Е. И. Жукова – старший преподаватель;
В. А. Мезенцева – старший преподаватель.

Information about the authors:

E. I. Zhukova – senior teacher;
V. A. Mezentseva – senior teacher.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.
The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 36. 364

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ИДЕЙНЫЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ, НАРОДА

Евгений Викторович Запорожцев

Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I,
Воронеж, Россия

zevs30031980@yandex.ru, [https:// orcid.org/0000-0002-0774-4358](https://orcid.org/0000-0002-0774-4358)

Статья посвящена исследованию здорового образа жизни (ЗОЖ) как идейных основ оздоровления нации и народа. В работе рассматриваются ключевые аспекты ЗОЖ, включая физическую активность, правильное питание, психологическое благополучие и отказ от вредных привычек. Особое внимание уделяется социальным и экономическим аспектам внедрения ЗОЖ на национальном уровне. Исследуются успешные примеры государственных программ и инициатив, направленных на популяризацию здорового образа жизни, а также выявляются основные препятствия и вызовы на пути к их реализации.

Ключевые слова: здорового образа жизни, ЗОЖ, спорт, отказ от вредных привычек, популяризацию здорового образа жизни

Для цитирования. Запорожцев Е. В. Здоровый образ жизни как идейные основы оздоровления нации, народа // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. научн. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 90-93.

HEALTHY LIFESTYLE AS THE IDEOLOGICAL OF THE NATION'S AND PEOPLE'S HEALTH IMPROVEMENT

Evgeny V. Zaporozhtsev

Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I, Voronezh, Russia

zevs30031980@yandex.ru, [https:// orcid.org/0000-0002-0774-4358](https://orcid.org/0000-0002-0774-4358)

The article is devoted to the study of a healthy lifestyle (HLS) as the ideological foundations of the recovery of the nation and the people. The paper examines key aspects of healthy lifestyle, including physical activity, proper nutrition, psychological well-being, and giving up bad habits. Special

attention is paid to the social and economic aspects of the introduction of a healthy lifestyle at the national level. The successful examples of government programs and initiatives aimed at promoting a healthy lifestyle are examined, and the main obstacles and challenges to their implementation are identified.

Keywords: healthy lifestyle, healthy lifestyle, sports, rejection of bad habits, popularization of a healthy lifestyle

For citation. Zaporozhtsev, E. V. (2025). Healthy lifestyle as an ideological basis for improving the health of a nation and people. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 90-93 (in Russ.).

Введение. В современном мире здоровый образ жизни (ЗОЖ) становится всё более важным. Быстрый ритм жизни, стресс и неправильное питание негативно влияют на наше здоровье. Для того чтобы нация и народ были здоровыми, необходимо внедрять принципы ЗОЖ в повседневную жизнь. ЗОЖ включает в себя несколько ключевых элементов: регулярная физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек (например, курения и алкоголя). Эти привычки помогают улучшить общее состояние здоровья, снизить риск хронических заболеваний и повысить качество жизни [1].

Здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это комплекс привычек и поведения, направленных на поддержание и улучшение физического, психического и социального благополучия [1]. ЗОЖ включает в себя:

1. Регулярная физическая активность.
2. Правильное питание.
3. Отказ от вредных привычек.
4. Психологическое благополучие.
5. Качественный сон.
6. Личная гигиена.

ЗОЖ важен не только для индивидуального здоровья, но и для здоровья общества в целом. Внедрение принципов ЗОЖ в повседневную жизнь может существенно снизить распространенность хронических заболеваний, повысить продолжительность и качество жизни, а также уменьшить экономические затраты на здравоохранение.

Спорт раньше.

В 1990-е годы наблюдался рост интереса к спорту и физической активности по нескольким причинам. Распад Советского Союза и последующие социальные и экономические изменения привели к пересмотру приоритетов и образа жизни. Многие люди искали новые способы самовыражения и улучшения качества жизни, включая занятия спортом. В этот период также активно развивалась фитнес-индустрия: появились новые фитнес-клубы, тренажерные залы и разнообразные программы тренировок, что сделало занятия спортом более доступными и привлекательными [2].

Кроме того, открытие границ и увеличение доступа к западной культуре, включая кино, музыку и моду, способствовали перенятию западных стандартов красоты и здоровья. Это также стимулировало интерес к спорту и физической активности. В результате, многие люди начали заниматься спортом не только для поддержания здоровья, но и для достижения определенных эстетических стандартов.

Спорт сейчас.

Снижение уровня физической активности в современном обществе можно объяснить несколькими факторами. Во-первых, современный образ жизни стал более оседлым и технологически ориентированным. Работа за компьютером, использование автомобилей и общественного транспорта, а также увеличение времени, проводимого за экранами смартфонов и телевизоров, значительно уменьшили необходимость в физической активности. Во-вторых,

высокий темп жизни и стресс часто оставляют мало времени и энергии для занятий спортом. Многие люди работают долгие часы, имеют длительные переезды и многочисленные обязанности, что делает трудно найти время для регулярных тренировок [2].

Также важно отметить, что доступность и стоимость спортивных услуг могут быть препятствием для некоторых людей. Не все могут позволить себе абонементы в фитнес-клубы или покупку спортивного оборудования. Кроме того, в некоторых районах может не хватать безопасных и удобных мест для занятий спортом, таких как парки или спортивные площадки.

Вредные привычки.

Вредные привычки всегда были актуальной проблемой для всего населения. Однако отношение к ним менялось с течением времени.

Курение

В прошлом курение было более распространенным и социально приемлемым. С развитием медицинских исследований и осознанием негативных последствий курения для здоровья, отношение к этой привычке начало меняться. Введение законодательных мер, таких как запрет на курение в общественных местах, способствовало снижению уровня курения. В настоящее время курение остается проблемой, особенно среди молодежи и в развивающихся странах, но общественное осознание вреда курения значительно возросло [3].

Злоупотребление алкоголем

Злоупотребление алкоголем также было распространенной проблемой в прошлом. Введение законодательных мер и повышение налогов на алкогольные напитки способствовали снижению уровня злоупотребления алкоголем. В настоящее время злоупотребление алкоголем остается серьезной проблемой, но общественное осознание вреда алкоголизма возросло, и многие люди стремятся контролировать свое потребление алкоголя [3].

Неправильное питание

В прошлом неправильное питание часто было связано с недостатком информации о здоровом питании. Введение программ питания в школах и развитие диетологии способствовали улучшению питания населения. В настоящее время неправильное питание остается проблемой из-за доступности фастфуда и переработанных продуктов, но общественное осознание важности здорового питания возросло [4].

Исходя из этих данных, мы можем сделать вывод, что отношение к ним менялось благодаря законодательным мерам и развитию медицинских знаний. Однако, вредные привычки всё ещё остаются важной проблемой для нашего общества.

Как государство помогает обществу соблюдать здоровый образ жизни.

Государство играет ключевую роль в продвижении и поддержке здорового образа жизни (ЗОЖ) среди населения. Это достигается через различные законы, социальные мероприятия и программы, направленные на улучшение физического и психического здоровья граждан [5].

Социальные мероприятия и программы

1. Финансирование спортивных объектов: Государство инвестирует в строительство и поддержку спортивных объектов, таких как стадионы, бассейны, фитнес-центры и парки. Это делает спортивные занятия более доступными для широких слоев населения.

2. Школьные программы: Введение обязательных уроков физической культуры в школьную программу способствует формированию здоровых привычек у детей и подростков.

3. Поддержка профессионального спорта: Государственные субсидии и гранты для спортивных клубов и федераций помогают развивать профессиональный спорт и популяризировать его среди населения [5].

Законодательные меры

4. Ограничение рекламы вредных продуктов: Законы, ограничивающие рекламу табачных изделий, алкоголя и нездоровой пищи, особенно среди детей и подростков, способствуют снижению потребления этих продуктов.

5. Налогообложение: Введение налогов на вредные продукты, такие как сахар, алкоголь и табак, делает их менее доступными и стимулирует потребителей выбирать более здоровые альтернативы.

6. Регулирование рабочего времени: Законы, регулирующие рабочее время и условия труда, способствуют снижению стресса и улучшению общего состояния здоровья работников.

7. Поддержка медицинских услуг: Государственные программы, обеспечивающие доступ к качественным медицинским услугам [5].

Таким образом, государство играет важную роль в продвижении здорового образа жизни через законы, социальные мероприятия и программы. Эти меры способствуют улучшению физического и психического здоровья населения, снижению распространенности хронических заболеваний и повышению качества жизни.

Список источников

1. Антонов А. И. Здоровый образ жизни: теория и практика. Москва: Медицина. – 2010.
2. Баранов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Санкт-Петербург: Питер. – 2015.
3. Григорьев С. В. Здоровье нации: пути и методы оздоровления. Москва: Наука. – 2012.
4. Жуков И. И. Курение и алкоголизм: социальные и экономические последствия. Москва: Спорт. – 2016.
5. Лебедев, Л. Л. Неправильное питание и его последствия для здоровья. Москва: Пищевая промышленность. – 2015.
6. Афанасьев А. Н., Петрова С. С. Роль физической культуры в современном обществе // Актуальные вопросы энергетики в АПК : Материалы всероссийской (национальной)научно-практической конференции, Благовещенск, 19 декабря 2024 года. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2025. – С. 288-291.

References

1. Antonov, A. I. (2010). Healthy lifestyle: theory and practice. Moscow: Medicine (in Russ.).
2. Baranov P. A. (2015). Physical education and a healthy lifestyle. St. Petersburg: Peter (in Russ.).
3. Grigoriev, S. V. (2012). The health of the nation: ways and methods of recovery. Moscow: Nauka Publ (in Russ.).
4. Zhukov, I. I. (2016). Smoking and alcoholism: social and economic consequences. Moscow: Sport (in Russ.).
5. Lebedev, L. L. (2015). Poor nutrition and its health consequences. Moscow: Food Industry (in Russ.).
6. Afanasyev, A. N. & Petrova S. S. (2025). The role of physical culture in modern society. Current issues of energy in the agro-industrial complex: Proceedings of the All-Russian (national) scientific and practical conference, 288-291 (in Russ.).

Информация об авторах:

Е. В. Запорожцев – доцент, кандидат педагогических наук, доцент.

Information about the authors:

E. V. Zaporozhtsev – Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ольга Александровна Ишкина

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

olya_2007_85@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7816-8514>

Данная статья посвящена ключевым проблемам, с которыми сталкивается сфера физической культуры и спорта на современном этапе развития общества. Проведен анализ основных вызовов, связанных со снижением уровня физической активности, технологической зависимостью, недостатком квалифицированных кадров и финансирования. В результате работы предлагаются возможные пути решения и рекомендации для решения данных проблем, на основании проведенного исследования среди студентов Самарского государственного аграрного университета.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, доступность спорта, здоровье, физическая активность, актуальные проблемы, общество

Для цитирования: Ишкина О. А. Проблемы физической культуры и спорта // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 94-97.

PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Olga A. Ishkina

Samara State Agrarian University, Samara, Russia, Samara, Russia

olya_2007_85@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7816-8514>

This article is devoted to the key problems faced by the sphere of physical culture and sports at the present stage of development of society. The analysis of the main challenges associated with the decrease in the level of physical activity, technological dependence, lack of qualified personnel and funding is carried out. As a result of the work, possible solutions and recommendations for solving these problems are proposed, based on the study conducted among students of the Samara State Agrarian University.

Keywords: physical culture, sports, healthy lifestyle, accessibility of sports, health, physical activity, current issues, society

For citation: Ishkina, O. A. (2025). Problems of physical culture and sports. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 94-97 (in Russ.).

Введение. Актуальность данной работы заключается в развитии тенденции к снижению уровня физической активности среди различных возрастных категорий общества, в частности, среди молодежи, что негативно сказывается на здоровье населения и увеличивается риск различных заболеваний, которые напрямую имеют отношение к малоподвижному образу жизни.

Целью данного исследования является выявление основных проблем в сфере физической культуры и спорта, анализ уровня физической активности среди студентов и разработка

возможных путей решения данной проблемы.

Задачами исследования выступают:

1. Проанализировать современные проблемы, с которыми сталкивается физическая культура и спорт;
2. Провести исследование среди студентов Самарского государственного аграрного университета для выявления уровня их физической активности и основных препятствий для занятий спортом;
3. Изучить результаты и предложить возможные рекомендации по популяризации здорового образа жизни и физической культуры.

Обсуждение. В условиях современного общества, где технологические достижения и урбанизация значительно повлияли на изменение образа жизни, регулярные занятия спортом и физическая активность становятся все более значимыми. Однако в последние десятилетия физическая культура и спорт сталкиваются с рядом разного рода проблем, требующих комплексного подхода к их решению.

Например, О.В. Лисаченко и Р.В. Двинин среди проблем физической культуры и спорта отмечают в своей работе влияние технологической зависимости, которая приводит к сидячему образу жизни. Значительная часть населения все больше проводят времени за компьютерами, гаджетами или в офисах, что, несомненно, отражается на снижении физической активности и увеличению числа людей, страдающих от недостатка движения. Так же, авторы подчеркивают влияние и роста уровня стресса и конкуренции в современном обществе, который оставляет мало времени для занятий спортом и физическими упражнениями [1].

Также среди проблем падения интереса к физической культуре и спорту авторы А.В. Яни, В.А. Молдован и Е.Д. Кудряшова подчеркивают отсутствие интереса и мотивации к занятиям спортом в силу монотонности и недостаточной адаптации занятий к интересам современного общества. В результате данного исследования были предложены рекомендации по улучшению и усовершенствованию спортивной деятельности, что повысило интерес и желание к занятиям спортом [2].

В своем исследовании М.М. Аннабердиев рассматривает проблемы современной физической культуры и спорта, на основании отсутствия доступной инфраструктуры в каждом регионе для занятий спортом. Частое пользование общественным транспортом или автомобилем вместо прогулок, увлечение компьютером и телевизионными передачами, лишь усиливают падение интереса к физической культуре, отмечает автор [3].

На основании данных исследований были выявлены основные проблемы падения интереса к физической культуре и спорту: развитие современных технологий, транспорта, отсутствие интереса и мотивации из-за однообразности занятий, а также стресс и конкуренция в рабочей обстановке.

В целях изучения отношения к физической культуре и спорту на современном этапе, а также выявления возникающих проблем, влияющих на физическую активность, было проведено исследование среди студентов Самарского государственного аграрного университета. В исследовании приняли участие 50 студентов, среди которых мужчины и женщины с различных факультетов в возрасте от 18 до 22 лет.

Опрос студентов проходил в форме анкетирования, проходившее в аудиториях учебного корпуса университета. На основании данного опроса было выявлено, что больше половины студентов – 68%, регулярно занимаются физической активностью, однако лишь 40% из них активно участвуют в спортивных секциях. Остальные 28% занимаются физическими упражнениями в свободное время, в основном фитнесом, бегом или плаванием. Среди опрошенных, составляющих 32%, основными причинами отказа от физической активности стали отсутствие мотивации, нехватка времени из-за учебной нагрузки и неудовлетворительное состояние спортивных объектов. Также студенты, занимающиеся физической активностью, отмечают положительное влияние физической активности на их здоровье, но лишь половина из них активно включают спорт в свою жизнь в качестве привычки. Студенты также отмечают улучшение общего самочувствия, повышение работоспособности и снижение уровня

стресса.

В результате, исследование показало, что студенты Самарского государственного аграрного университета в целом проявляют интерес к физической активности и спорту, однако сталкиваются с рядом препятствий: нехватка времени, отсутствие личной мотивации и неудовлетворение состоянием спортивных объектов.

Для повышения уровня физической активности среди студентов и населения в целом были разработаны следующие рекомендации:

1. Модернизация и развитие спортивной инфраструктуры, обеспечение доступности спортивных объектов для всех категорий граждан;
2. Внедрение современных цифровых технологий в образовательный процесс, использование мобильных приложений и бесплатных онлайн-курсов для повышения интереса к физической активности;
3. Расширение финансирования спорта на государственном и региональных уровнях, создание новых грантовых программ для поддержки молодых спортсменов;
4. Проведение массовых мероприятий среди разных возрастных групп населения, направленных на популяризацию уровня активного образа жизни;
5. Внедрение инновационных методик преподавания физической культуры.
6. Обеспечение поддержкой СМИ для трансляции здорового образа жизни через рекламу, посты в социальных сетях и т.д.

Разработанные рекомендации в данной работе направлены на увеличение интереса к физической культуре и спорту на современном этапе. Также их реализация может привести к снижению хронических заболеваний, увеличению настроения, работоспособности и мотивации познавать новые вершины.

Заключение. Современные проблемы физической культуры и спорта предполагают наличие комплексного подхода и взаимодействия различных социальных институтов. Проведенное исследование подтверждает снижение уровня физической активности среди современного общества, показало основные препятствия для занятий спортом. В результате исследования были предложены рекомендации по повышению качества занятиями физической культурой и спортом.

Список источников

1. Лисаченко О. В., Двинин Р. В. Актуальные проблемы физической культуры в современных условиях // Молодой ученый. – 2024. – № 21 (520). – С. 699-701.
2. Яни А. В., Молдован В.А., Кудряшова Е. Д. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2024. – №4. – С.383-390.
3. Аннабердиев М. М. Спорт и физическая культура: современное состояние и перспективы развития // Инновационная наука. – 2024. – №6-1. – 239-241.
4. Мезенцева В. А. Организация и содержание спортивно-оздоровительной работы в Самарском государственном аграрном университете // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России : Материалы Национальной научно-практической конференции, Волгоград, 17–18 сентября 2019 года. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2019. – С. 91-95.
5. Аксенов Д. А., Башмак А. Ф. Проблемы инклюзивного образования на современном этапе // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию инженерного факультета, Кинель, 22 мая 2024 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 184-191.
6. Петрова С. С. Совершенствование физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конферен-

ции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 512-515.

7. Петрова С. С. Влияние силового тренинга на физическое воспитание студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию инженерного факультета, Кинель, 22 мая 2024 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 96-100.

References

1. Lisachenko, O. V. & Dvinin R. V. (2024). Actual problems of physical education in modern conditions. *Young scientist*, 21 (520), 699-701 (in Russ.).

2. Yani, A. V., Moldovan V. A. & Kudryashova E. D. (2024). New types of physical education and sports activities as a means of increasing motivation for physical education and sports. *Physical education and student sports*, 4, 383-390 (in Russ.).

3. Annaberdiev, M. M. (2024). Sports and physical education: current state and development prospects. *Innovative science*, 6-1, 239-241 (in Russ.).

4. Mezentseva, V. A. (2019). Organization and content of sports and health work at Samara State Agrarian University. Problems and prospects for the development of physical education, sports and health in the educational space of modern Russia: Proceedings of the National Scientific and Practical Conference, 91-95 (in Russ.).

5. Aksenov, D. A. & Bashmak A. F. (2024). Problems of inclusive education at the present stage. Modern problems and prospects for the development of physical education and sports: *collection of scientific papers*, 184-191 (in Russ.).

6. Petrova, S. S. (2024). Improving the physical fitness of students of Samara SAU. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 512-515 (in Russ.).

7. Petrova, S. S. (2024). The influence of strength training on the physical education of students. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: *Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of the engineering faculty*, 96-100 (in Russ.).

Информация об авторах:

О. А. Ишкина – старший преподаватель.

Information about the authors:

O. A. Ishkina – senior teacher.

Вклад авторов: авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Обзорная статья

УДК 796

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ОТНОШЕНИЕ И ПРЕДПОЧТЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К НЕЙ

Ольга Александровна Ишкина

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

olya_2007_85@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7816-8514>

В статье анализируются особенности отношений современной студенческой молодежи к двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, молодежь, образ жизни

Для цитирования: Ишкина О. А. Двигательная активность, отношение и предпочтения современной молодежи к ней // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 97-101.

MOTOR ACTIVITY, ATTITUDE AND PREFERENCES OF MODERN YOUTH TO IT

Olga A. Ishkina

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

olya_2007_85@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7816-8514>

The article analyzes the characteristics of attitudes of modern student youth to motor activity.

Keywords: motor activity, youth, lifestyle

For citation: Ishkina, O. A. (2025). Motor activity, attitude and preferences of modern youth to it. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 97-101 (in Russ.).

Физическая активность – неотъемлемая часть здорового образа жизни, важная для поддержания общего физического и психоэмоционального благополучия. На протяжении последних десятилетий физическая активность воспринималась как обязательная часть жизни, но современные технологии и образ жизни влияют на снижение её уровня, особенно среди молодёжи.

С увеличением времени, проведённого за экранами компьютеров и мобильных устройств, а также с популяризацией малоподвижного образа жизни, возникает явная тенденция к снижению числа людей, уделяющих внимание физическим упражнениям. Для большинства молодых людей спортивные занятия часто кажутся не такими важными или доступными, как традиционные формы досуга, такие как видеоигры, социальные сети или просмотр сериалов.

Тем не менее, несмотря на изменение образа жизни, физическая активность остаётся актуальной темой среди молодежи, хотя и в другой, более адаптированной к современным реалиям форме. Чтобы понять изменения в отношении молодёжи к спорту и двигательной активности, необходимо рассмотреть, как традиционные формы спорта уступают место новым трендам и почему современные молодые люди выбирают те или иные виды активности.

Проблемы, с которыми сталкиваются современные молодые люди, занимающиеся спортом, связаны как с личными обстоятельствами, так и с внешними социальными и культурными условиями.

Один из наиболее значимых факторов, мешающих молодёжи заниматься физической активностью – это нехватка времени. Молодые люди, особенно в крупных городах, сталкиваются с перегрузкой обязанностями, будь то учеба, работа или повседневные дела. Часто физическая активность воспринимается как что-то, что можно отложить на потом, так как более важными кажутся текущие задачи. Рабочие графики, которые часто растягиваются на несколько часов, а также необходимость постоянного общения в социальных сетях и онлайн-платформах, отнимают большое количество времени.

Для большинства молодых людей время для физической активности становится роскошью, так как ощущается его дефицит на фоне более «важных» и срочных дел. Вдобавок, физическая активность в традиционном понимании – спорт в спортзале или тренировки на

улице – требует значительных усилий, что может показаться слишком затратным на фоне ежедневных обязанностей.

Не менее важным фактором является психологическая мотивация. Множество молодых людей воспринимают спорт как обязательство, требующее жертв и усилий, которые не всегда оправдываются быстрым результатом. Такая установка часто встречается у тех, кто только начинает заниматься физической активностью или сталкивается с трудностями на пути к улучшению своей физической формы. Идея, что спортивные результаты могут быть незаметными или трудными для достижения, заставляет многих отказываться от занятий спортом.

Другим психологическим барьером является восприятие физической активности как элитарной или чрезмерно требовательной. В некоторых социальных кругах спорт ассоциируется с высоким уровнем профессионализма, исключая тех, кто не имеет достаточной физической подготовки. Таким образом, занятия спортом воспринимаются как что-то недоступное или чрезмерно сложное, а молодёжь всё чаще предпочитает заниматься другими видами досуга.

Современные технологии существенно изменили досуг молодёжи. Всё больше времени они проводят за смартфонами, планшетами и компьютерами, занимаясь серфингом в интернете, играя в видеоигры или общаясь в социальных сетях. В то время как традиционные формы физической активности требуют времени и усилий, новые виды досуга могут быть пассивными и требовать минимальных физических затрат. Социальные сети также играют роль в формировании привычек: в них преобладает восприятие успешности, которое часто не связано с физической активностью. Видеоконтент, игры и общение онлайн стали более доступными, удобными и разнообразными, что делает их более привлекательными для молодёжи.

Несмотря на многочисленные препятствия, интерес к физической активности у молодёжи всё же сохраняется. Причины этого феномена можно разделить на несколько аспектов.

Одной из главных причин, почему молодёжь всё ещё занимается спортом, является осознание важности физической активности для психоэмоционального здоровья. В последние годы растёт осознание того, что спорт помогает не только поддерживать физическую форму, но и улучшает настроение, снижает уровень стресса, борется с депрессией и тревожностью. В условиях современного мира, где молодёжь сталкивается с большими психологическими нагрузками, физическая активность становится важным способом борьбы с нервным истощением и эмоциональными перегрузками.

Многие молодые люди теперь рассматривают занятия спортом не как наказание или обязательство, а как метод улучшения самочувствия и управления эмоциями. Это также объясняется ростом популярности таких практик, как йога и медитация, которые помогают улучшать не только физическое, но и психоэмоциональное состояние.

В последние годы значительное влияние на выбор спортивных занятий оказывает фитнес-культура, активно продвигаемая через социальные сети и медиа. Instagram, TikTok и RuTube стали главными платформами для фитнес-блогеров и тренеров, чьи успешные трансформации и спортивные достижения вдохновляют миллионы людей. Молодёжь с интересом следит за личными историями успеха, что мотивирует на начало занятий спортом. Социальные сети создают иллюзию доступности физической активности, показывая, что можно достигнуть успеха, несмотря на начальную физическую форму или возраст.

Молодёжь всё чаще заинтересована в поддержании здоровья и внешнего вида. В последние годы наблюдается тренд к здоровому питанию, уходу за собой и занятиям физической активностью, что способствует формированию целого образа жизни, ориентированного на профилактику заболеваний и улучшение самочувствия. Молодёжь становится более осознанной в вопросах своего здоровья, что также ведёт к росту интереса к фитнесу и спорту.

С переходом к новым формам досуга и изменению отношения к физической активности молодёжь всё чаще выбирает нетрадиционные виды спорта. Традиционные тренировки в спортзале уступают место более гибким и разнообразным занятиям, которые могут совме-

щать физическую активность с развлечением.

В последние годы особенно популярными стали групповые тренировки, такие как йога, пилатес, Zumba, танцы и функциональные тренировки. Эти занятия становятся не только физической нагрузкой, но и видом общения, снятия стресса и развлечения. Молодёжь предпочитает заниматься в группах, так как это создаёт атмосферу поддержки и способствует социализации. Важно, что такие тренировки привлекают даже тех, кто не считает себя спортивным человеком.

Экстремальные виды спорта – скейтбординг, паркур, BMX, сноубординг, серфинг – стали очень популярными среди молодёжи, стремящейся к адреналину и ярким эмоциям. Эти виды спорта позволяют испытывать острые ощущения и стимулируют поиски новых вызовов. Для тех, кто ищет необычные формы активности, экстремальные виды спорта становятся альтернативой традиционным тренировкам.

Активный отдых на природе – это ещё один тренд среди молодёжи. Велоспорт, пешие походы, бег, активные путешествия и отдых на свежем воздухе стали популярными способами провести время. Это позволяет совмещать физическую активность с отдыхом от городской суеты и наслаждением природой.

Новые формы активности также включают тренировки, проводимые через онлайн-платформы. В период пандемии такие тренировки стали ещё более востребованными. Приложения, видеоуроки и виртуальные тренеры позволяют молодым людям заниматься физической активностью, не выходя из дома, что удобно и экономит время.

Отношение современной молодёжи к двигательной активности претерпело значительные изменения в последние годы. Технологии, новые формы досуга, а также изменившееся восприятие здоровья и физической активности привели к появлению новых тенденций.

Сегодня молодёжь выбирает не только традиционные занятия спортом, но и гибкие, креативные формы активности, ориентированные на эмоции, социализацию и улучшение психоэмоционального состояния. Тем не менее важно помнить, что для дальнейшего повышения уровня физической активности среди молодёжи необходимо развивать доступные и разнообразные формы спорта, устранять стереотипы и барьеры, а также создавать условия для комфортного и эффективного занятия физической активностью.

Список источников

1. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Отношение студентов к спортивным занятиям и их предпочтения // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 октября 2023 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2024. – С. 131-134.

2. Мезенцева В. А., Ишкина О. А., Бородачева С. Е. Отношения современной молодёжи Самарского государственного аграрного университета к двигательной активности, и их предпочтения // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : Материалы IX Международного научного конгресса, Якутск, 26–28 октября 2023 года. – Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2024. – С. 340-341.

3. Мезенцева В. А. Двигательная активность и отношение к ней обучающихся Самарского государственного аграрного университета // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов Национальной научно-методической конференции, Самара, 15 ноября 2023 года. – Самара: Самарский ГАУ, 2023. – С. 131-134.

4. Мезенцева, В. А. Актуальные проблемы студенческого спорта в российских вузах // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Якутск, 14 апреля 2023 года. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2023. – С. 171-176.

5. Ишкина О. А., Мезенцева В. А., Бородачева С. Е. Проблемы и способы популяризации физической культуры и спорта среди молодёжи Самарского аграрного университета //

Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов Национальной научно-методической конференции, Самара, 15 ноября 2023 года. – Самара: Самарский государственный аграрный университет, 2023. – С. 83-86.

6. Петрова С. С. Совершенствование физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 512-515.

7. Петрова С. С. Влияние силового тренинга на физическое воспитание студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию инженерного факультета, Кинель, 22 мая 2024 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 96-100.

References

1. Ishkina, O. A. & Mezentseva V. A. (2024). Students' attitudes towards sports activities and their preferences. Promising directions in the field of physical education, sports and tourism: Proceedings of the XIII All-Russian scientific and practical conference, 131-134 (in Russ.).

2. Mezentseva, V. A., Ishkina O. A. & Borodacheva S. E. (2024). Attitudes of modern youth of Samara State Agrarian University to physical activity, and their preferences. Problems of physical education education: content, focus, methodology, organization: Proceedings of the IX International Scientific Congress, 340-341 (in Russ.).

3. Mezentseva, V. A. (2023). Physical activity and attitude towards it of students of Samara State Agrarian University. Innovations in the system of higher education: Collection of scientific papers of the National scientific and methodological conference, 131-134 (in Russ.).

4. Mezentseva, V. A. (2023). Actual problems of student sports in Russian universities. Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic: Proceedings of the III All-Russian scientific and practical conference with international participation, 171-176 (in Russ.).

5. Ishkina, O. A., Mezentseva V. A. & Borodacheva S. E. (2023). Problems and ways of popularizing physical culture and sports among the youth of Samara Agrarian University. Innovations in the system of higher education: Collection of scientific papers of the National scientific and methodological conference, 83-86 (in Russ.).

6. Petrova, S. S. (2024). Improving the physical fitness of students of Samara State Agrarian University. Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 512-515 (in Russ.).

7. Petrova, S. S. (2024). The influence of strength training on the physical education of students. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference dedicated, 96-100 (in Russ.).

Информация об авторах:

О. А. Ишкина – старший преподаватель.

Information about the authors:

O. A. Ishkina – senior teacher.

Вклад авторов: авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Арсений Дмитриевич Кушаев¹, Юлия Викторовна Кудинова²

^{1, 2}Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики,
Самара, Россия

¹arsenij.kushaev@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-6702-3338>

²lulu9625@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-6921-9130>

В статье рассматривается влияние регулярных физических упражнений на физическое и психическое здоровье студентов. Анализируются современные научные исследования, приводятся данные о положительном воздействии физических нагрузок на организм. Обсуждаются методы и формы занятий, которые способствуют повышению работоспособности и улучшению общего самочувствия студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, физическая активность, упражнения

Для цитирования: Кушаев А. Д., Кудинова Ю. В. Влияние регулярных физических упражнений на здоровье студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 102-106.

THE EFFECT OF REGULAR PHYSICAL EXERCISE ON THE HEALTH OF STUDENTS

Arseniy D. Kushaev¹, Yulia V. Kudinova²

^{1, 2}Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia

¹arsenij.kushaev@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-6702-3338>

²lulu9625@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-6921-9130>

The article examines the impact of regular physical exercise on the physical and mental health of students. Modern scientific research is analyzed, and data on the positive effects of physical exertion on the body are presented. The methods and forms of classes that contribute to improving students' performance and overall well-being are discussed.

Keywords: physical education, students, health, physical activity, exercise

For citation: Kushaev A. D. & Kudinova Y. V. (2025). The effect of regular physical exercise on the health of students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 102-106 (inRuss.).

Введение. В современном мире бурное развитие технологий и высокий ритм жизни существенно трансформируют повседневные привычки людей. Особенно остро это ощущается среди студентов, которые значительную часть времени проводят за компьютерами, сталкиваются с интенсивными интеллектуальными нагрузками и испытывают дефицит физической активности. Недостаточное движение в сочетании с академическим стрессом может оказать негативное влияние как на физическое самочувствие, так и на психоэмоциональную стабильность.

Многочисленные исследования подтверждают, что систематические занятия спортом оказывают благоприятное воздействие на организм. Например, В.К. Бальсевич (2019) отме-

чает, что физическая культура способствует укреплению тела, повышению продуктивности, улучшению стрессоустойчивости и эмоционального состояния. Регулярная двигательная активность также помогает снизить вероятность развития хронических заболеваний, таких как ожирение, гипертония и патологии опорно-двигательного аппарата (Иванов П.П., 2021). Именно в студенческие годы важно выработать полезные привычки, способствующие укреплению здоровья и профилактике возможных проблем в будущем.

Физическая активность положительно влияет не только на физическое состояние, но и на когнитивные функции, адаптацию в социуме и эмоциональное равновесие. Согласно мнению Смирнова А.Н. (2020), студенты, регулярно занимающиеся спортом, демонстрируют лучшие показатели памяти, концентрации и стрессоустойчивости. В свою очередь, Петрова Л.В. (2019) подчёркивает, что физическая активность способствует улучшению качества сна и нормализации биоритмов, что особенно актуально при высокой учебной нагрузке.

Несмотря на очевидные преимущества занятий спортом, значительная часть студентов продолжает пренебрегать необходимостью физической активности. В исследовании Кузнецова В.М. (2022) выделены ключевые барьеры, препятствующие вовлечению в спорт: загруженность учёбой, недостаточная мотивация и ограниченный доступ к спортивным объектам в учебных заведениях. Это подчёркивает важность разработки и внедрения эффективных программ, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди учащихся.

Таким образом, актуальной задачей остаётся повышение уровня физической активности в студенческой среде. В данной статье будут рассмотрены положительные аспекты регулярных занятий спортом, проанализированы основные причины низкой вовлеченности студентов в физическую культуру, а также предложены возможные стратегии для решения данной проблемы.

Цели и задачи исследования

1. Оценка уровня физической активности среди студентов

Целью данной задачи является анализ текущих исследований и статистики для определения, насколько активно студенты занимаются физической активностью. Важно выделить группы студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, и рассмотреть, какие виды спорта пользуются наибольшей популярностью, такие как тренажёрный зал, командные игры, бег и другие.

2. Выявление факторов, ограничивающих двигательную активность

Задача заключается в исследовании причин, мешающих студентам заниматься спортом. Основные препятствия могут включать:

- чрезмерную учебную нагрузку и нехватку времени;
- недостаточную инфраструктуру (отсутствие спортивных залов и площадок);
- низкий уровень мотивации и интереса к занятиям физической культурой;
- финансовые барьеры, такие как платные секции и абонементы на фитнес.

3. Анализ влияния физической активности на здоровье и успеваемость

В рамках этой задачи будет рассмотрено влияние регулярных физических упражнений на различные аспекты жизни студентов, включая:

- физическое здоровье, в том числе укрепление мышц, сердечно-сосудистой системы и иммунной функции;
- психоэмоциональное состояние, включая снижение стресса, улучшение качества сна и настроения;
- когнитивные функции, такие как концентрация внимания, память и общая работоспособность.

4. Разработка рекомендаций по увеличению физической активности среди студентов

На основе анализа успешных практик российских и зарубежных университетов будет предложено несколько решений для стимулирования студентов к занятиям спортом, включая:

- популяризацию бесплатных спортивных секций и мероприятий в университетах;
- внедрение коротких физкультурных пауз или разминок между лекциями;

- использование мобильных приложений для отслеживания уровня активности;
- создание мотивационных программ, таких как челленджи или спортивные соревнования между учебными группами

Материалы и методы исследования. Данная работа опирается на анализ научных публикаций, статистических данных и примеров успешной организации физической активности среди студентов. Для сбора информации использовались следующие источники:

- научные статьи российских и зарубежных авторов;
- исследования, посвящённые здоровью молодёжи (например, публикации Минздрава и ВОЗ);
- примеры успешных спортивных инициатив в университетах.

Методы исследования:

1. Анализ литературы.

Изучены работы, посвящённые физической активности студентов, а также исследования о влиянии спорта на их здоровье и успеваемость.

2. Сравнительный анализ подходов к решению проблемы.

Рассмотрены различные способы повышения физической активности, включая традиционные методы (например, занятия физкультурой в вузах) и современные решения, такие как использование фитнес-приложений и онлайн-тренировок.

3. Обобщение данных.

На основе собранной информации выделены ключевые проблемы, связанные с низким уровнем физической активности среди студентов, и предложены наиболее эффективные методы их решения.

Практическая значимость работы

Результаты исследования могут быть полезны следующим категориям:

- студентам – для повышения личной мотивации к регулярным занятиям спортом;
- преподавателям физической культуры – для совершенствования учебных и тренировочных программ;
- администрации вузов – при разработке и улучшении спортивной инфраструктуры в университетах.

Обсуждение. Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья студентов, оказывая влияние как на их физическое состояние, так и на психоэмоциональное благополучие. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, нормализации обменных процессов, повышению выносливости и работоспособности. Исследования подтверждают, что студенты, систематически занимающиеся физической культурой, реже страдают простудными заболеваниями, гриппом и хронической усталостью благодаря укреплению иммунитета.

Однако влияние спорта не ограничивается только физиологическими изменениями. Физическая активность положительно воздействует на эмоциональное состояние, способствуя выработке эндорфинов — гормонов, снижающих уровень стресса и тревожности. Это особенно важно для студентов, испытывающих высокую учебную нагрузку, стресс в период экзаменов и сложности адаптации к новой среде. Кроме того, регулярные физические упражнения способствуют улучшению сна, помогают нормализовать биоритмы, повышают концентрацию внимания и когнитивные способности, что положительно сказывается на академической успеваемости.

Интеграция физических упражнений в повседневную жизнь студентов является важным шагом к укреплению их здоровья. Этого можно достичь за счёт расширения учебных программ, увеличения доступности спортивных секций и организации массовых мероприятий, ориентированных на популяризацию активного образа жизни. Важно учитывать индивидуальные предпочтения учащихся: кто-то выбирает командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол), а кому-то комфортнее заниматься индивидуально (плавание, йога, бег). Разнообразие вариантов физической активности позволит каждому найти оптимальную форму занятий.

Тем не менее, существуют определённые препятствия, затрудняющие распространение спорта среди студентов. Основные из них – нехватка времени, недостаток мотивации, ограниченный доступ к спортивным объектам и привычка к малоподвижному образу жизни. Многие студенты не могут выделить время на тренировки из-за плотного графика учёбы, а некоторые испытывают трудности с формированием устойчивой привычки к занятиям. Для решения этих проблем необходимо разрабатывать программы, направленные на повышение интереса студентов к физической культуре, а также совершенствовать спортивную инфраструктуру.

Современные технологии открывают дополнительные возможности для повышения уровня физической активности. Мобильные приложения, персонализированные программы тренировок и онлайн-курсы делают спорт более доступным, позволяя заниматься в удобное время и в комфортной обстановке. Такие цифровые решения способствуют вовлечению студентов в физическую активность, делая её более привлекательной и удобной.

Таким образом, физическая активность играет значимую роль в формировании здорового образа жизни студентов, оказывая влияние на их физическое и эмоциональное состояние, когнитивные функции и адаптацию в социальной среде. Для развития культуры здорового образа жизни важно внедрять инициативы, направленные на популяризацию спорта, повышение доступности спортивных объектов и привлечение студентов к занятиям физической культурой.

Заключение. Физическая активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья и улучшении качества жизни студентов. Регулярные спортивные занятия способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию силы и выносливости, а также снижают риск возникновения хронических заболеваний. Однако, несмотря на эти преимущества, значительная часть студентов ведёт малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается не только на их физическом состоянии, но и на психоэмоциональном благополучии и когнитивных функциях.

Для повышения уровня двигательной активности среди студентов необходимо создать стимулирующую среду, способствующую формированию полезных привычек. Одним из ключевых аспектов является систематическое информирование о важности физических нагрузок, что можно реализовать через образовательные инициативы, лекции, а также мастер-классы с участием профессиональных спортсменов и тренеров. В современном цифровом пространстве важную роль в мотивации играют технологии: фитнес-приложения и умные гаджеты позволяют отслеживать физическую активность, повышая вовлечённость студентов в регулярные тренировки.

Включение различных форм двигательной активности в образовательный процесс также является значимым фактором. Помимо стандартных занятий физической культурой, следует предлагать альтернативные спортивные направления — йогу, кроссфит, функциональный тренинг и другие форматы, которые позволят студентам подобрать наиболее подходящий для них вариант. Организация массовых спортивных мероприятий, таких как соревнования, марафоны и фестивали здоровья, поможет создать в университетской среде устойчивый интерес к физической активности.

Индивидуальный подход к спортивным предпочтениям студентов также имеет большое значение. Для одних предпочтительны командные виды спорта, такие как баскетбол, футбол или волейбол, тогда как другим больше подходят индивидуальные занятия: бег, плавание, силовые тренировки. Улучшение спортивной инфраструктуры университетов, включая модернизацию тренажёрных залов и спортивных площадок, обеспечит комфортные условия для регулярных занятий.

Дополнительным стимулом может стать популяризация спорта на уровне университетского сообщества. Поддержка спортивных инициатив, проведение совместных тренировок, разработка системы поощрений за участие в спортивных мероприятиях и создание студенческих спортивных клубов помогут укрепить позитивное отношение к активному образу жизни.

Таким образом, двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни студентов, оказывая влияние как на физическое, так и на психологическое состояние. Для формирования устойчивых привычек к регулярным занятиям спортом требуется комплексный подход, включающий образовательные программы, развитие спортивной инфраструктуры, использование цифровых технологий и активное вовлечение студенческой аудитории. Такая стратегия не только повысит уровень физической активности среди молодежи, но и заложит основу для поддержания здоровья на протяжении всей жизни.

Список источников

1. Кудинова Ю. В., Коклюхин Д. А. Положительное влияние занятий фитнесом на здоровье человек // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №111-5. – С. 202-204.
2. Иванов П. П. Влияние физической активности на здоровье молодежи // Вестник спортивной науки. – 2021. – №2. – С. 35-41.
3. Смирнов А.Н. Физическая активность и здоровье студентов // Здоровье и спорт. – 2020. – №4. – С. 12-18.
4. Петрова Л. В. Современные подходы к организации физической культуры среди студентов // Спортивная наука. – 2019. – №6. – С. 22-28.
5. Кузнецов В. М. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний у молодежи // Медицинские аспекты спорта. – 2022. – №1. – С. 7-13.
6. Сидоров Е. Н. Влияние спортивных нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов // Физическая культура и наука. – 2021. – №3. – С. 29-34.
7. Кудинова Ю. В., Семиколонова В. А. Влияние физической активности на человека: Исследование эффективности и рекомендации // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №110-15. – С. 74-77.

References

1. Kudinova, Y. V. & Koklyukhin D. A. (2024). Positive impact of fitness classes on human health. Trends in the development of science and education, 111-5, 202-204 (in Russ.).
2. Ivanov, P. P. (2021). Impact of physical activity on the health of young people. Bulletin of sports science, 2, 35-41 (in Russ.).
3. Smirnov, A. N. (2020). Physical activity and health of students, 4, 12-18 (in Russ.).
4. Petrova, L. V. (2019). Modern approaches to the organization of physical education among students. Sports science, 6, 22-28 (in Russ.).
5. Kuznetsov, V. M. (2022). The role of physical exercise in the prevention of diseases in young people. Medical aspects of sports, 1, 7-13 (in Russ.).
6. Sidorov, E. N. (2021). The influence of sports loads on the psycho-emotional state of students. Physical Education and Science, 3, 29-34 (in Russ.).
7. Kudinova, Yu. V. & Semikolenova V. A. (2024). The influence of physical activity on a person: A study of effectiveness and recommendations. Trends in the development of science and education, 110-15, 74-77 (in Russ.).

Информация об авторах:

А. Д. Кушаев – студент;

Ю. В. Кудинова – старший преподаватель.

Information about the authors:

A. D. Kushaev – student;

Y. V. Kudinova – senior teacher.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Вероника Дмитриевна Ломакина¹, Нелли Викторовна Юркина²

^{1, 2}Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

¹lmknn@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0006-6783-911X>

²nelliurkina@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-6526-656X>

Здоровый образ жизни среди молодежного общества является новой тенденцией, не только в России, но и по всему миру. Авторы рассмотрели основные компоненты ЗОЖ, факторы, которые мешают его развитию. Было проведено исследование среди студентов Самарского государственного экономического университета, которое показало реальное состояние студентов. Также в статье были предоставлены основные рекомендации по внедрению ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, проблемы, исследования, влияние ЗОЖ на молодежь

Для цитирования: Ломакина В. Д., Юркина Н. Д. Здоровый образ жизни студенческой молодежи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 107-112.

HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH

Veronika D. Lomakina¹, Nelly V. Urkina²

^{1, 2}Samara State Technical University, Samara, Russia

¹lmknn@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0006-6783-911X>

²nelliurkina@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-6526-656X>

Healthy lifestyle among youth society is a new trend, not only in Russia, but also around the world. The authors have considered the main components of HWL, factors that hinder its development. A study was conducted among the students of Samara State University of Economics, which showed the real state of students. Also, the article provided the main recommendations for the implementation of healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, problems, research, the impact of healthy lifestyle on youth

For citation: Lomakina, V. D. & Yurkina N. D. (2025). Healthy lifestyle of student youth. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 107-112 (in Russ.).

Здоровый образ жизни – базовый элемент для поддержания и укрепления здоровья, в частности в аспекте молодежного иммунитета. Именно в этот возрастной период формируются привычки, которые в последствие оказывают долгосрочное влияние на человека [1]. Современные исследования подтверждают, что подростки подвергаются значительному риску для здоровья из-за несбалансированного питания, плохого сна, низкой мотивации и злоупотребления психоактивными веществами.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 80% подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что повышает вероятность развития хронических

неинфекционных заболеваний в будущем. В России только 41% школьников регулярно занимаются физической активностью, а около 30% страдают от нарушений сна, что негативно сказывается на их когнитивных способностях и общем состоянии здоровья.

Стремительное развитие информационных технологий и изменения в образовательной среде также создают новые проблемы для здорового образа жизни. Время, проведенное перед компьютером, сокращение межличностного общения и рост психоэмоционального напряжения привели к повышению уровня тревожности и депрессии среди молодежи. На этом фоне возникает необходимость разработки эффективных стратегий пропаганды здорового образа жизни в университетской среде и формирования у студентов устойчивых мотивационных установок на сохранение своего физического и психического здоровья.

Аналитические исследования здоровья студенческой молодежи показывают тревожную тенденцию: по данным Министерства здравоохранения РФ, за последние 10 лет количество физической активности среди молодежи снизилось на 15%, а показатели гиподинамии и ожирения выросли. Около 25% студентов не высыпаются, а 35% испытывают высокий уровень стресса, потому что перегружены работой и не справляются с учебой. Среди вредных привычек, выявленных среди студентов, самыми вредными оказались курение (23% студентов), алкоголь (47% хотя бы раз в месяц) и несбалансированное потребление кофеина.

Одно из исследований, проведенное в одном из российских университетов, показало, что только 38% студентов ежедневно едят свежие фрукты и овощи, а 60% часто включают в свой рацион фастфуд. Это свидетельствует о низкой культуре питания и недостаточной осведомленности о принципах здорового питания. В то же время меры по пропаганде здорового образа жизни в университетах, включая программы физической активности и профилактики заболеваний, недостаточно широко распространены и систематизированы.

Цель данного исследования является анализ и исследование факторов, которые влияют на приверженность студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Также, составление рекомендаций по популяризации здорового образа жизни среди студентов. В связи с поставленной целью, были определены следующие задачи:

1. Проанализировать результаты последних исследований и статистические данные о состоянии здоровья студенческой молодежи.
2. Выявить основные факторы, способствующие или препятствующие формированию здорового образа жизни у студентов.
3. Оценить осведомленность студентов о принципах ЗОЖ.
4. Разработать рекомендации по реализации программ по формированию здорового образа жизни среди молодежи.

Здоровый образ жизни студентов – важный фактор, влияющий на их физическое и психическое здоровье, результаты обучения и общую успеваемость. Формирование устойчивых привычек, способствующих укреплению здоровья, в высшем образовании является основой благополучия на протяжении всей жизни.

Образ жизни, способствующий укреплению здоровья, – это сложный набор моделей поведения, направленных на поддержание и улучшение здоровья. Рассмотрим основные элементы:

1. Физическая активность. Регулярная физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, поддержанию нормального веса, улучшению психического и эмоционального здоровья. По данным Росстата, в 2019 году 27,5% россиян регулярно занимались физическими упражнениями, причем мужчин было больше, чем женщин (32,9% мужчин против 23,3% женщин, соответственно).

2. Питание. Сбалансированная диета обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами. Исследования показывают, что только 12% мужчин и 13% женщин в России соблюдают рекомендуемую ежедневную норму потребления 400 граммов фруктов и овощей. Дефицит питательных веществ, особенно железа, магния и витаминов группы В, может привести к ухудшению когнитивных способностей и проблемам с концентрацией внимания у школьников.

3. Психическое и эмоциональное здоровье. Управление стрессом, позитивное отношение и социальная поддержка играют важную роль в общем состоянии здоровья [2, 4]. Студенты часто испытывают повышенный стресс, адаптируясь к большой нагрузке и новому социальному окружению. Исследования показывают, что 30-40% студентов испытывают высокий уровень тревожности, что негативно сказывается на успеваемости.

4. Откажитесь от вредных привычек. Отказ от курения, алкоголя и других психоактивных веществ снижает риск развития хронических заболеваний. По данным опроса, 26,5% студентов никогда не употребляют алкоголь, 55,5% пьют время от времени во время праздников, 15,5% – два раза в неделю и 2,5% – часто. Курение по-прежнему остается распространенной проблемой среди молодежи: около 20 процентов студентов курят регулярно, хотя власти принимают меры по борьбе с этой проблемой.

Соблюдение принципов здорового образа жизни положительно сказывается на успеваемости студентов. Регулярная физическая активность улучшает когнитивные функции, такие как память и внимание, что, в свою очередь, повышает успеваемость. Исследования показали, что физически активные студенты имеют более высокую среднюю академическую успеваемость по сравнению со своими менее физически активными сверстниками.

Сбалансированное питание обеспечивает мозг необходимыми питательными веществами, что в свою очередь влияет на концентрацию внимания и способность к обучению. Недостаток витаминов и микроэлементов может привести к усталости, раздражительности и снижению способности запоминать информацию. Например, недостаток омега-3 жирных кислот, содержащихся в рыбе и орехах, связан со снижением когнитивных способностей.

Психическое и эмоциональное здоровье также оказывает значительное влияние на успеваемость. Студенты, находящиеся в состоянии стресса, чаще испытывают синдром усталости, который может негативно сказаться на успеваемости. Упражнения на расслабление, медитация и достаточный сон помогут снизить уровень стресса и повысить успеваемость.

Существует несколько основных подходов к формированию здорового образа жизни у студентов. Рассмотрим их далее:

1. Модель образовательных программ. Под этим подразумевают лекции, семинары и тренинги, направленные на обучение студентов принципам здорового образа жизни. Такие программы реализуются во многих университетах и помогают студентам выработать осознанные привычки.

2. Социальная и психосоциальная модель. Она учитывает влияние окружения, в частности семьи, друзей и социальных сетей, на формирование здоровых привычек. Групповая поддержка и участие в командных спортивных мероприятиях повышают мотивацию к принятию здоровых привычек.

3. Цифровая модель. Современные технологии, такие как приложения для мобильных телефонов, позволяющие следить за питанием и физической активностью, и онлайн-марафоны за здоровый образ жизни, стали популярными инструментами среди молодежи.

4. Инфраструктурный подход. Создание благоприятных условий для здорового образа жизни в университетах, включая фитнес-центры, хорошее питание в студенческих столовых и психологическую поддержку, способствуют формированию здоровых привычек [3, 5].

Таким образом, применение комплексного подхода к пропаганде здорового образа жизни среди студентов вузов может значительно улучшить их здоровье, повысить успеваемость и академические результаты.

Не менее важно считаем проанализировать состояние здорового образа жизни школьников и рассмотреть влияние образа жизни на физическое и психическое здоровье молодых людей. В последние годы интерес к этой теме возрос. Это связано с тем, что здоровый образ жизни необходимо формировать с раннего возраста, чтобы обеспечить долговременное здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 80% молодых людей в возрасте 11-17 лет во всем мире не достигают рекомендуемого уровня физической активности, что негативно сказывается на их долгосрочном здоровье. Опрос, проведенный в

одном из российских университетов, показал, что около 60% студентов не занимаются спортом регулярно, а 30% ведут малоподвижный образ жизни.

Еще одной актуальной проблемой для молодежи является правильное питание. По данным Института питания РАН, около 40% российских студентов испытывают недостаток витаминов и микроэлементов из-за несбалансированного питания и недостаточного потребления овощей, фруктов и белковых продуктов. Кроме того, около 60% студентов хотя бы раз в неделю едят фастфуд, а 45% регулярно употребляют напитки с высоким содержанием сахара.

Высокий уровень стресса и нарушения сна – распространенные проблемы среди студентов. По данным Министерства здравоохранения РФ, около 35% студентов испытывают постоянный психический и эмоциональный стресс, связанный с нагрузкой от учебы и необходимостью привыкать к самостоятельной жизни. Недостаток сна также остается проблемой: более 50% студентов спят менее семи часов в сутки, что негативно сказывается на их когнитивных функциях и общем самочувствии.

Вредные привычки продолжают оказывать негативное влияние на здоровье студентов. По данным Росстата, около 25% студентов регулярно употребляют алкоголь, 20% курят, 30% употребляют кофеин и энергетические напитки. Курение и употребление алкоголя остаются основными факторами риска развития хронических заболеваний в зрелом возрасте.

В проведенном анкетировании среди студентов Самарского государственного экономического университета были получены интересные ответы. Рассмотрим и сделаем выводы (табл. 1).

Сформируем основные выводы по результатам анкетирования. Во-первых, положительные ответы получили на первый вопрос – большинство студентов уделяют достаточное количество времени на физическую активность. Во-вторых, нельзя не обратить внимание на уровень стресса, который испытывают студенты – в большинстве было указано высокий уровень. В-третьих, несмотря на то, что большая часть придерживается чаще правильного питания, высоким остается процент, который показывает, что студенты всё же имеют несбалансированный рацион. В-четвертых, негативным показателем и оказалось то, что студентам всё-таки не хватает сна, что является не менее важной проблемой.

Таблица 1

Вопросы анкетирования	Ответы студентов
1. Как часто вы занимаетесь физической активностью?	Ежедневно – 15% Несколько раз в неделю – 30% Раз в неделю – 20% Редко – 25% Не занимаюсь – 10%
2. Какой уровень стресса вы испытываете в течение учебного года?	Очень высокий – 30% Высокий – 40% Иногда – 20% Низкий – 10%
3. Какое питание вы предпочитаете?	Сбалансированное, правильное питание – 20% Иногда употребляю вредную пищу – 40% Несбалансированное – 30% Не слежу за питанием – 10%
4. Сколько часов в сутки вы обычно уделяете сну?	Более 8 часов – 10% 6-8 часов – 35% 4-5 часов – 40% Менее 4 часов – 15%

В итоге нашего исследования, были разработаны некоторые рекомендации по формированию ЗОЖ среди студентов:

1. Создайте образовательные программы по здоровому образу жизни: Включите в образовательный процесс курсы и лекции по рациональному питанию, психическому здоровью и физической активности. Организуйте регулярные мастер-классы и тренинги с участием

врачей, тренеров и диетологов. Разработайте онлайн-курсы и информационные ресурсы по здоровому образу жизни.

2. Интеграция физической активности: Развивайте возможности для занятий спортом в университетах: Бесплатные курсы, студенческие спортивные клубы и доступные спортивные залы. Организуйте спортивные мероприятия и соревнования. Создайте программы поощрения активного образа жизни (например, скидки в столовой за участие в спортивных мероприятиях).

3. Создать культуру правильного питания: Улучшить качество питания в студенческих столовых: увеличить предложение здоровых блюд и предоставить информацию о содержании калорий. Разработать субсидированные программы здорового питания для студентов. Проведение информационных кампаний о вреде фастфуда, избытка сахара и трансжиров.

4. Психологическая поддержка студентов: Создание центров психологической поддержки и снижение стигмы, связанной с проблемами психического здоровья. Организация программ по борьбе со стрессом и профилактике выгорания. Организация гибких графиков работы.

Список источников

1. Старовойтова А. В., Венскович Д. А. Актуальность здорового образа жизни у студенческой молодежи // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXII (69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах, Витебск, 09-10 февраля 2017 года. Том 1. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2017. – С. 411-413.

2. Болтинкова К. О., Шумакова Ж. В. Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 17 октября 2019 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019. – С. 25-30.

3. Николаев А. И. Занятия спортом как важнейшая составляющая здорового образа жизни студенческой молодежи // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XVIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 14 ноября 2024 года. – Томск: Общество с ограниченной ответственностью «СТТ», 2024. – С. 179-182.

4. Петрова С. С. Введение силовых тренировок в программу элективных курсов по физической культуре и спорту // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 152-155.

References

1. Starovoitova, A. V. & Venskovich D. A. (2017). The relevance of a healthy lifestyle in student youth. Science - education, production, economy : proceedings of the XXII (69) Regional Scientific and Practical Conference of teachers, 411-413 (in Russ.).

2. Boltinkova, K. O. & Shumakova J. V. (2019). Formation of a healthy lifestyle among student youth. Actual problems of health saving in modern society : proceedings of the All-Russian scientific-practical conference, 25-30 (in Russ.).

3. Nikolaev, A. I. (2024). Sports as the most important component of a healthy lifestyle of student youth. Physical culture, health care and education : proceedings of the XVIII International Scientific and Practical Conference, 179-182 (in Russ.).

4. Petrova, S. S. (2024). Introduction of strength training into the program of elective courses in physical education and sports. Innovations in the system of higher education: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 152-155 (in Russ.).

Информация об авторах:

В. Д. Ломакина – студент;

Н. В. Юркина – доцент.

Information about the authors:

V. D. Lomakina – student;

N. V. Yurkina – associate professor

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Обзорная статья

УДК 796

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ САМАРСКОГО ГАУ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Вера Анатольевна Мезенцева¹, Елена Игоревна Жукова²

¹Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

²Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

¹vera.mezenceva.78@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9485-8969>

²zhukova_ei@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-4043-479X>

Исследование состояния здоровья студенческой молодежи обнажает ряд важных аспектов, связанных с их физическим и психическим благополучием. Современные тенденции показывают, что молодежь сталкивается с разнообразными проблемами, такими как повышенный уровень стресса, малоподвижный образ жизни и неправильное питание. Эти факторы способствуют ухудшению здоровья, что не только сказывается на учебной успеваемости, но и на качестве жизни студентов в целом.

Ключевые слова: здоровье, студент, образ жизни, двигательная активность

Для цитирования: Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Здоровье студентов: проблемы и пути их решения // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 112-116.

STUDENT HEALTH: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Vera A. Mezenceva¹, Elena I. Zhukova²

¹Samara State Agrarian University, Samara, Russia

²Volga State Transport University, Samara, Russia

¹vera.mezenceva.78@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9485-8969>

²zhukova_ei@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-4043-479X>

A study of the health status of student youth reveals a number of important aspects related to their physical and mental well-being. Current trends show that young people face a variety of problems, such as increased stress levels, a sedentary lifestyle, and poor nutrition. These factors contribute to poor health, which not only affects academic performance, but also the overall quality of life of students.

Keywords: health, student, lifestyle, physical activity

For citation: Mezentseva, V. A. & Zhukova E. I. (2025). Students' health: problems and solutions. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 112-116 (in Russ.).

Введение. Состояние здоровья студентов, представляющих собой важную социальную группу в нашем обществе, является не только отражением текущего социально-экономического и общественного развития страны, но и значимым показателем ее будущего трудового, экономического, культурного и оборонного потенциала. Поэтому крайне важно понять, каким образом формируется здоровье молодежи, какие факторы на него влияют и как можно воздействовать на эти факторы для достижения положительных результатов. Это представляет собой важнейшую задачу для государства.

По данным Всемирной организации здравоохранения, факторы, составляющие образ жизни, оказывают влияние на здоровье человека в 50-55 %. К ним относятся нерациональное питание, частые стрессовые ситуации, ухудшенные условия жизни и работы, гиподинамия, а также злоупотребление табаком, алкоголем и наркотиками, бесконтрольный прием медикаментов, нестабильность в семейных отношениях, одиночество и низкий уровень образования и культуры. Вклад здравоохранения в здоровье населения составляет лишь 10-15%. Этот процент включает в себя такие аспекты, как своевременное получение медицинской помощи, эффективность мероприятий по профилактике заболеваний и качество оказываемых медицинских услуг [1].

Обсуждение. Здоровье студентов высших учебных заведений представляет собой насущную социальную проблему. В современном обществе состояние здоровья молодежи является важным фактором, влияющим на качество их жизни и будущие достижения. В условиях учебного процесса молодые люди сталкиваются с различными стрессовыми факторами, такими как интенсивные нагрузки, недостаток сна и нездоровый образ жизни, что может негативно сказаться на их физическом и психологическом здоровье.

Кроме того, здоровье студентов напрямую связано с их успеваемостью и способностью к обучению. Плохое самочувствие может привести к снижению академической активности и увеличению уровня тревожности. Важно уделять внимание профилактическим мерам и созданию здоровой образовательной среды, способствующей гармоничному развитию студентов.

Поддержка со стороны учебных заведений, доступ к медицинским услугам и программы по укреплению здоровья играют ключевую роль в решении данной проблемы. Необходимы совместные усилия как со стороны образовательных учреждений, так и со стороны самих студентов, чтобы эффективно справляться с вызовами, которые стоят перед ними.

Для решения этих вопросов необходимо разработать комплексные программы, направленные на повышение осведомленности о здоровом образе жизни, а также создание условий для физической активности. Важно вовлекать студентов в спортивные мероприятия и обеспечивать доступ к психологической поддержке. Только таким образом можно создать благоприятные условия для формирования здорового поколения, способного справляться с вызовами современности. Своевременное внимание к этим аспектам может значительно улучшить общее состояние здоровья студенческой молодежи в стране.

В нашем университете организуются спортивно-массовые мероприятия с целью мотивировать студентов заниматься физической активностью. Содержание спортивно-

оздоровительной работы Самарского ГАУ включает календарь комплексных массовых соревнований разного уровня, для обучающихся:

- спартакиада среди факультетов Самарского ГАУ;
- спартакиада среди первых курсов Самарского ГАУ;
- спартакиада среди общежитий Самарского ГАУ.

Организаторы стремятся предложить широкий спектр активностей, чтобы каждый студент мог найти что-то, что соответствует его интересам и уровню физической подготовки.

Кроме спортивных мероприятий, в университете проводятся различные мастер-классы, открытые тренировки и лекции на тему здорового образа жизни. На этих мероприятиях профессиональные тренеры и спортсмены делятся своими знаниями и секретами достижения успеха, вдохновляя студентов на регулярные физические упражнения и правильное питание.

Каждый год студенты Самарского ГАУ участвуют в мероприятиях, таких как «Кросс наций», «Лыжня России» и легкоатлетическая эстафета, посвящённая годовщине Великой Отечественной войны.

В спортивных комплексах университета проводятся секции по таким видам спорта, как легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, бокс, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, вольная борьба и другим.

Исследование показало, что несмотря на финансовые трудности, интерес к физической культуре сохраняется. 48,9% студентов активно занимаются физической культурой, 10,2% – спортом, однако среди молодежи также присутствуют вредные привычки: 26,8% курят и 29,3% употребляют алкоголь, что связано с недостаточной пропагандой здорового образа жизни и личной неорганизованностью [2, 3].

Сохранение здоровья студенческой молодежи представляет собой приоритетную задачу для любого учебного заведения. Молодые специалисты, выпускаясь из вузов, становятся не только основным резервом для социальной сферы, но и важнейшей частью интеллектуального потенциала страны. На данный момент, по данным Всемирной организации здравоохранения, молодежь составляет 30% от мирового населения – 1 миллиард 445 миллионов человек.

В Самарском аграрном университете контроль состояния здоровья студентов осуществляется через ежегодный медицинский осмотр студентов первого курса всех факультетов. Этот осмотр призван определить медицинские группы для занятий физической культурой и проводится в начале учебного года с использованием клинических и функциональных методов обследования терапевтов, хирургов, неврологов, отоларингологов, офтальмологов, гинекологов и стоматологов.

Студенты с отклонениями в состоянии здоровья, требующие определенных ограничений в физической активности, попадают в специальную медицинскую группу. Преподаватели кафедры физической культуры проводят анализ здоровья студентов и могут направлять их на дополнительное медицинское обследование, что позволяет своевременно принимать решения о переводе в другую группу или реабилитации. Внутри специальной медицинской группы студенты делятся на подгруппы «А» и «Б» в зависимости от результатов медосмотра. Подгруппа «А» состоит из тех, кто имеет незначительные или временные отклонения, тогда как в подгруппе «Б» оказываются студенты с хроническими заболеваниями, серьезно ограничивающими физические нагрузки.

В последние годы мы наблюдаем увеличение числа студентов с различными заболеваниями. В ходе сравнительного анализа актов медицинского осмотра студентов первого курса Самарского ГАУ была собрана информация о состоянии здоровья и распространенности заболеваний. Преобладающие нозологические формы заболеваний среди студентов включают:

- 1) заболевания сердечно-сосудистой системы и крови (53,8%);
- 2) расстройства опорно-двигательного аппарата (43,0%);

- 3) болезни пищеварительной системы (35,7%);
- 4) нарушения эндокринной системы (32,7%);
- 5) офтальмологические заболевания (30,9%);
- 6) дерматологические болезни (20,8%);
- 7) заболевания нервной системы (20,3%);
- 8) болезни органов дыхания (17,9%);
- 9) расстройства выделительной системы и почек (13,9%).

Состояние здоровья студентов можно оценить, как неудовлетворительное. Наиболее распространенными заболеваниями у студентов являются сердечно-сосудистые болезни, заболевания опорно-двигательного аппарата и расстройства пищеварительной системы.

Постоянный анализ состояния здоровья студентов дает преподавателям возможность лучше планировать занятия, вырабатывать эффективные стратегии распределения физических нагрузок и осуществлять индивидуальный подход к студентам с особыми формами патологий [4].

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что развитие материально-технической базы спортивных объектов университета, рост числа спортивных секций и активное проведение массовых физкультурных мероприятий играют важную роль в оздоровлении студенческой молодежи. Эти меры способствуют формированию позитивного отношения к занятиям спортом и физической культурой, рассматриваемым как средства самосохранения, саморазвития и реализации индивидуальных потенциалов.

Список источников

1. Жукова Е. И. Физическая культура – основа повышения здоровья студентов // Инновации в системе высшего образования : сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Самара, 23 октября 2019 года. – Самара: РИО Самарского ГАУ, 2019. – С. 132-133.
2. Мезенцева В. А. Организация и содержание спортивно-оздоровительной работы в Самарском государственном аграрном университете // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России : Материалы Национальной научно-практической конференции, Волгоград, 17–18 сентября 2019 года. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2019. – С. 91-95.
3. Сравнительный анализ показателей физического развития, физической подготовленности и хронической заболеваемости обучающихся 18 лет аграрного вуза в гендерном аспекте / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, Бородачева С. Е., Бочкарева О. П. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10(176). – С. 31-36.
4. Жукова Е. И., Рязанцева П. А. Физическая подготовка и здоровье студенческой молодежи // Наука и культура России. – 2023. – Т. 1. – С. 207-210.
5. Петрова С. С. Введение силовых тренировок в программу элективных курсов по физической культуре и спорту // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 152-155.
6. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – 161 с. – ISBN 978-5-88575-500-9. – EDN YVTPDS.
7. Исследование физического состояния и физического здоровья обучающихся женского пола / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10(164). – С. 38-43. – EDN YNFUVN.
8. Петрова С. С. Совершенствование физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 512-515.

References

1. Zhukova, E. I. (2019). Physical education is the basis for improving students' health. Innovations in the higher education system: *collection of scientific papers of the International scientific and methodological conference*, 132-133 (in Russ.).
2. Mezentseva, V. A. (2019). Organization and content of sports and health work at Samara State Agrarian University. Problems and prospects for the development of physical education, sports and health in the educational space of modern Russia: *Proceedings of the National scientific and practical conference*, 91-95 (in Russ.).
3. Blinkov, S. N., Bashmak A. F. & Mezentseva V. A., Borodacheva S. E. & Bochkareva O. P. (2019). Comparative analysis of indicators of physical development, physical fitness and chronic morbidity of 18-year-old students of an agricultural university in the gender aspect. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 10 (176), 31-36 (in Russ.).
4. Zhukova, E. I. & Ryazantseva P. A. (2023). Physical fitness and health of student youth. Science and Culture of Russia, 1, 207-210 (in Russ.).
5. Petrova, S. S. (2024). Introduction of strength training into the program of elective courses in physical education and sports. Innovations in the system of higher education: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 152-155 (in Russ.).
6. Blinkov, S. N. Elective courses in physical culture and sports / S. N. Blinkov, V. A. Mezentseva, S. E. Borodacheva. – Kinel : Samara State Agricultural Academy, 2018. – 161 p.
7. The study of the physical condition and physical health of female students / S. N. Blinkov, A. F. Bashmak, V. A. Mezentseva, S. E. Borodacheva // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – № 10(164). – Pp. 38-43.
8. Petrova, S. S. (2024). Improving the physical fitness of students of Samara SAU. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 512-515 (in Russ.).

Информация об авторах:

В. А. Мезенцева – старший преподаватель;

Е. И. Жукова – старший преподаватель.

Information about the authors:

V. A. Mezentseva – senior teacher;

E. I. Zhukova – senior teacher.

Вклад авторов: авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 796.011.3

ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Людмила Васильевна Фролова¹, Юлия Владимировна Куземко²

¹Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова, Саратов, Россия

²Саратовская государственная юридическая академия, Саратов, Россия

¹frolovalv08@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5801-4809>

²kyv72@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0449-4269>

Гармоничное физическое развитие личности является необходимым условием для активной профессиональной и социальной деятельности студентов. В данной связи, основными аспектами, являются научные подходы, которые направлены на выявление мотивационно-ценностных и организационно – педагогических факторов, способствующих повышению интереса студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Полученные авторами результаты исследования позволили утверждать, что использование личностно – ориентированного подхода в работе со студентами оказывает положительное влияние на формирование их мотивации к физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, студенческая молодёжь, спорт

Для цитирования: Фролова Л. В., Куземко Ю. В. Ценностно-мотивационный компонент в процессе физического воспитания студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 116-120.

VALUE-MOTIVATIONAL COMPONENT IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Lyudmila V. Frolova¹, Yulia V. Kuzemko²

¹Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering, Saratov, Russia

²Saratov State Law Academy, Saratov, Russia

¹frolovalv08@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5801-4809>

²kyv72@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0449-4269>

Harmonious physical development of the individual is a prerequisite for active professional and social activities of students. In this regard, the main aspects are scientific approaches that are aimed at identifying motivational-value and organizational-pedagogical factors that contribute to increasing students' interest in physical education, health and sports activities. The results of the study obtained by the authors allowed us to assert that the use of a personality-oriented approach in working with students has a positive effect on the formation of their motivation for physical education, health and sports activities.

Keywords: physical education, motivation, student youth, sports

For citation: Frolova, L. V. & Kuzemko Yu. V. (2025). Value-motivational component in the process of physical education of students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 116-120 (in Russ.).

Введение. Гуманитарный компонент современного высшего образования предполагает гармонизацию духовных и физических сил и способностей обучающихся, в этой связи занятия физической культурой и спортом рассматривает в качестве обязательной составляющей в образовательной организации высшего образования. При этом, актуальной проблемой физического воспитания в российских вузах остаётся проблема привлечения студентов к систематическим физкультурно-спортивным занятиям [1].

Мотивационные устремления и интересы молодёжи являются важным фактором формирования их физической культуры. Актуальным является поиск эффективных научных подходов, выявление организационных и педагогических факторов и условий, которые будут способствовать повышению интереса студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Как отмечают авторы Каюкова Ю.С., Колямина Н.В., Федорова А.О., Биктина С.Я.,

основная цель обязательного курса физического воспитания в вузе заключается в формировании потребностно-мотивационной сферы студентов в двигательной активности. Исходя из этого цель исследования заключалась в определении интереса студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Основные мотивы молодых людей в отношении физкультурно-оздоровительной деятельности необходимы для дальнейшего совершенствования организации учебного процесса по физической культуре в вузе, а также для обеспечения его дальнейшего развития в целом [2].

Материалы и методы. Для достижения цели исследования были использованы методы: анализ научно-методической литературы и методической документации, педагогическое наблюдение, устный опрос, анкетирование, математическая обработка статистических данных. В исследовании приняли участие студенты Саратовского государственного университета генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова, обучающиеся на 1-4 курсах различных направлений подготовки, общее количество составило 250 человек (63% юноши и 39% девушки). Для устного опроса была разработана анкета с вопросами по теме: «Ваше отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности». Анкетирование носило анонимный характер.

Результаты. Из результатов исследования можно заключить, что интерес студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и занятиям физической культурой в вузе нельзя определить, как высокий. После поступления в вуз несколько снижается количество студентов – юношей, которые продолжают активные самостоятельные занятия физической культурой, посещая лишь занятия предусмотренные учебным планом университета. Но, ко 2-му курсу у них несколько повышается интерес к дополнительным самостоятельным занятиям физической культурой. Мы связываем это с загруженностью студентов учебными занятиями, студенты начинают больше времени уделять учёбе, и у них не остаётся, свободного времени.

Так же многие студенты отмечают, что вынуждены помимо учёбы, работать, для обеспечения своих материальных нужд. Среди девушек, интерес и предпочтения к дополнительным занятиям физической культурой были иными, чем у юношей. 55% студенток занимались и продолжали заниматься фитнесом. Среди тех, кто не посещал занятия наблюдался широкий спектр причин. Например, студентки отметили, что они «Устали», «Нет смысла», «В связи с переездом в другой город», «Нет времени». Студенты, которые проявляли интерес к физкультурно-спортивной деятельности выделили причины своего участия в ней, в частности 35% отметили, что они «Удовлетворяют свой интерес к физической культуре», 25% отметили, что «Занятия соответствуют состоянию их здоровья, и физической подготовленности». 10% студентов отметили, что занимаются «По совету друзей», 15% уточнили, что «для получения зачёта по дисциплине», 12% отметили «Недостаточную материальную обеспеченность», 37% «Состояние здоровья», 28% «Отсутствие интереса к занятиям», 19% «Отдаленность спортивных сооружений», 32% «Недостаток умения и навыков».

Как видно из всех результатов опроса, у юношей ведущую роль играют факторы улучшения физической подготовленности и факторы престижности определённых видов спорта и видов физкультурно-оздоровительной деятельности, например, атлетикой, силовым фитнесом, боксом, видами единоборств. Большое значение для юношей имеют советы друзей. В группе девушек ведущими факторами являются фактор сохранения здоровья, интерес к сохранению фигуры. Фактор престижности занятий определёнными видами двигательной деятельности не был у них в приоритете. Девушки в меньшей степени были склонны обращать внимание на советы подруг и друзей. Хотя, среди факторов, ограничивающих занятия физической культурой большинство студенток назвали отсутствие у них свободного времени, мы сталкиваемся здесь с некоторым противоречием, которое видно, в том, что при возрастании количества свободного времени, например, на втором курсе времени на занятия физкультурой по-прежнему не было. По-видимому, у девушек к старшим курсам формируются иные мотивационные устремления к распоряжению своего свободным временем, хотя субъективно девушки этого не признают.

Обсуждение. В целом, необходимо отметить, что число студентов, не занимающихся физическими упражнениями совсем, сравнительно не велико. Но, при этом, удручает тот факт, что примерно 40% студентов, которые самостоятельно занимаются физической культурой, не выражают желания заниматься физической культурой на учебных занятиях в вузе.

Как показывают наши наблюдения студентам обеих вузов нравится самим определять, чем им заниматься на учебных занятиях по физической культуре. При этом, многие студенты, которые систематически занимаются физкультурой в вузе 2 раза в неделю, переходят к занятиям любительским спортом.

Исследования показали, что в предпочтениях студентов первые места занимают занятия силовой атлетикой, виды единоборств, бокс. Ведущим мотивом у юношей было развитие физической силы, достижение спортивных результатов, укрепление здоровья. Среди студентов большинство опрошенных хотели бы уменьшить веса и иметь красивую атлетическую фигуру, но не желали бы при этом иметь сильно развитые мышцы, особенно плечевого пояса и ног. 32,8% – хотели бы повысить функциональные возможности своего организма. Наряду с этими факторами у юношей отмечался также фактор престижности направлений физической культуры. 40% студентов не проявляют должной мотивации к участию в соревнованиях. Это связано, на наш взгляд, с недостаточным использованием личностно-ориентированного подхода в учебном процессе по физической культуре в вузе. Основополагающим принципом личностно-ориентированного подхода в процессе физического воспитания студентов заключается в некоторой возможности свободного выбора видов физкультурно-спортивной деятельности студентами.

Список источников

1. Андреева Ю. Ю. Формирование мотивации у студентов на занятиях физической культуры // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2023. – № 13. – С. 177-179.
2. Задорожная А. А., Прошина А. Д. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузе // В сборнике: Студент: наука, профессия, жизнь. Материалы XI всероссийской студенческой научной конференции с международным участием. В 5-ти частях. Омск. – 2024. – С. 182-186.
3. Аксенов Д. А., Мезенцева В. А. Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой // Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития : Материалы III Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 20–21 сентября 2024 года. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2024. – С. 338-342.
4. Окальная Д. Д., Петрова С. С. Проблема отсутствия желания молодежи заниматься спортом // Студенческая наука – первый шаг к цифровизации сельского хозяйства: мат. IV Всероссийской студенческой научно-практической конференции. 27 сентября 2024. – Чебоксары, 2024. – С.675-678.

References

1. Andreeva, Y. Y. (2023). Formation of motivation among students in physical education classes. Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation, 13, 177-179 (in Russ.).
2. Zadorozhnaya, A. A. & Proshina A. D. (2024). Formation of students' motivation for physical education classes at the university. In the collection: Student: science, profession, life. Proceedings of the XI All-Russian student scientific conference with international participation, 182-186 (in Russ.).
3. Aksenov, D. A. & Mezentseva V. A. (2024). Motivation of students to engage in physical education. Student sports: history, modernity and development trends: Proceedings of the III International

scientific and practical conference on physical education, sports and tourism, 338-342 (in Russ.).

4. Okalnaya, D. D. & Petrova S. S. (2024). The problem of lack of desire of young people to play sports. Student science is the first step towards digitalization of agriculture: student scientific and practical conference, 675-678 (in Russ.).

Информация об авторах:

Л. В. Фролова – доцент;

Ю. В. Куземко – доцент.

Information about the author:

L. V. Frolova – associate professor;

Yu. V. Kuzemko – associate professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

СПОРТ В ВУЗЕ

Обзорная статья

УДК 796.01

НЕСТАНДАРТНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Вячеслав Валерьевич Барбашин¹, Виктор Алексеевич Тарасов²,

Алексей Александрович Бугров³

^{1, 2, 3}Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова, Саратов, Россия

¹barbashinsgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2894-1836>

²barbdv53@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-5097-0716>

³bugrv19@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-3633-1975>

В статье рассматриваются нестандартные способы передвижения в физической культуре. Дана характеристика данных упражнений, их применения, и перечислены стороны положительного влияния рассмотренных упражнений на уровень физической подготовки человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое развитие

Для цитирования: Барбашин В. В., Тарасов В. А., Бугров А. А. Нестандартные способы передвижения в физической культуре // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 121-124.

NON-STANDARD WAYS OF MOVEMENT IN PHYSICAL CULTURE

Vyacheslav V. Barbashin¹, V. Tarasov², Alexey A. Bugrov³

^{1, 2, 3}Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov, Saratov, Russia

¹barbashinsgau@mail.ru <https://orcid.org/0000-0002-2894-1836>

²barbdv53@mail.ru <https://orcid.org/0009-0003-5097-0716>

³bugrv19@mail.ru <https://orcid.org/0009-0008-3633-1975>

The article discusses non-standard methods of movement in physical culture. The characteristics of these exercises, their application are given, and the sides of the positive influence of the exercises considered on the level of physical fitness of a person are listed.

Keywords: physical culture, sports, physical development

For citation: Barbashin, V. V., Tarasov V. A. & Bugrov A. A. (2025). Non-standard methods of movement in physical education. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 121-124 (in Russ.).

Введение. Человеческое тело в повседневности испытывает однотипные нагрузки на одни и те же группы мышц, совершенно не нагружая другие. Однако эти группы мышц тоже важны, и для их развития надо выполнять нестандартные движения, которые не выполняются в повседневности. В этой статье я рассмотрю виды активности, предполагающие использование нестандартных видов передвижения для современного человека и расскажу о пользе этих видов активности.

Есть много видов спорта, которые используют нестандартные способы передвижения

на тренировках и соревнованиях. Вот несколько примеров таких видов спорта:

Паркур: Паркур это вид спорта, который предполагает использование естественных и искусственных препятствий для перемещения из одной точки в другую как можно быстрее и эффективнее. Включает в себя передвижение по городской среде путем бега, прыжков, лазания и выполнения других акробатических движений. Движение на четвероногих часто используется в паркуре как способ быстрого и эффективного передвижения в труднодоступных местах или через препятствия. Практикующие паркур используют различные движения, включая бег, прыжки, лазание, ползание и перекатывание.

Капоэйра: Это бразильское боевое искусство, которое сочетает в себе танец, акробатику и музыку. Практикующие капоэйру используют различные движения, включая перекаты, сальто и удары ногами, а также нестандартные способы передвижения, такие как ходьба и бег на четвереньках.

Подводный хоккей: Подводный хоккей – это вид спорта, в который играют на дне плавательного бассейна. Игроки используют маленькие клюшки, чтобы толкать шайбу по дну бассейна, и должны задерживать дыхание во время игры. Игроки в подводный хоккей используют вращательные движения, меняя своё положение в пространстве, чтобы перемещаться по воде и занимать нужную позицию для игры шайбой.

Фридайвинг: Фридайвинг – это вид спорта, который включает в себя погружение под воду без использования снаряжения для подводного плавания. Фридайверы используют различные техники для передвижения в воде, в том числе плавание с изгибающимися движениями для экономии энергии и минимизации сопротивления воды.

Танцевальные виды спорта: Некоторые танцевальные виды спорта, такие как современный танец, могут включать нестандартные способы передвижения, такие как ползание, перекатывание или другие движения, которые обычно не используются в традиционных формах танца.

Регби: в регби игрокам разрешается атаковать своих противников, чтобы завладеть мячом. Это часто включает в себя ползание и схватку на земле, чтобы не отдать мяч противнику.

Соревновательное плавание: в соревновательном плавании спортсмены используют различные стили плавания, чтобы двигаться по воде как можно быстрее. Один из таких стилей, «дельфин», включает в себя сгибание тела в горизонтальной плоскости, удерживая ноги вместе. Эта техника часто используется при плавании баттерфляем и может помочь пловцам более эффективно перемещаться по воде.

Некоторые пловцы используют нестандартные приемы для улучшения своих результатов, такие как разворот тела в воде на 90°, переводя движение «дельфин» из горизонтальной в вертикальную плоскость, что позволяет снизить сопротивление воды, и техника "штопор", которая включает в себя вращение тела во время плавания вольным стилем.

Йога – Хотя йога и не является соревновательным видом спорта, она включает в себя множество нестандартных способов передвижения, таких как ползание, перекатывание и балансирование на руках и ногах. Йога способствует развитию координационных способностей и выносливости мышц, их способности длительное время сохранять одно положение, а также развивает физические показатели в области гибкости.

Движение на четвереньках – это тип тренировки, который включает в себя передвижение на четвереньках, например, подкрадывание, как медведь или ящерица. Он часто используется спортсменами для улучшения их подвижности и основной силы.

AnimalFlow: AnimalFlow – это форма упражнений, которая сочетает движения на четвереньках с йогой, гимнастикой и тренировками с отягощениями. Она включает в себя передвижение на четвереньках плавно, по-животному, используя комбинацию движений ползания, перекатывания и прыжков. Движения, вдохновленные животными, такие как ползание, как краб, или прыжки, как лягушка, способствуют развитию общей силы, выдержки, и чувства равновесия. Animal Flow используется для того, чтобы развить в себе выносливость, придать мышцам и суставам гибкость, укрепить организм, стать сильнее. Тренировка может

нести разное значение: все зависит от темпа, в котором будут делаться упражнения.

Занятия могут быть направлены на восстановление организма после травм, операций, длительного бездействия и отсутствия спортивных нагрузок либо же они могут давать кардионагрузки на организм. Если взять темп выше среднего, то уже за одну тренировку, которая будет идти 1 час, можно потерять 400 калорий.

Некоторые упражнения используются для того, чтобы укреплять мышцы-стабилизаторы, учась балансировать. Человек обретает полный контроль над своим телом, учится чувствовать его. А повторение движений, присущих определенным животным, может превратиться в медитативные занятия с расслаблением сознания.

Боевые виды спорта: Некоторые виды единоборств, такие как смешанные боевые искусства (ММА) и бразильское джиу-джитсу (BJJ), используют движения на четвереньках как способ улучшить ловкость, равновесие и подвижность на земле. Бойцы могут использовать движения ползания и перекачивания, чтобы уклоняться от своих противников или переходить из одной позиции в другую.

Легкая атлетика: хотя это и не распространенная техника, некоторые спортсмены в легкой атлетике используют движения на четвереньках как способ улучшить свою форму и скорость бега. Например, некоторые спринтеры могут включать упражнения на четвероногих в свои тренировки, чтобы помочь развить более эффективный шаг и улучшить координацию рук и ног.

Лечебно-оздоровительная гимнастика при некоторых заболеваниях позвоночника, ЖКТ, и опорно-двигательного аппарата: Хотя данный пример и не является видом спорта, но по заявлениям некоторых врачей, при определённых заболеваниях гимнастика включает в себя нестандартные способы передвижения, такие как ползание на четвереньках и «попластунски». Это имеет ряд положительных воздействий на опорно-двигательную и сердечно-сосудистую системы, такие как: Нормализация распределения крови, так как горизонтальное положение позвоночника вдоль земли способствует этому, проработка множества групп мышц, которые в повседневности обычно не используются, улучшение общего мышечного тонуса, тренируется чувство равновесия и координация движений, укрепляются запястья рук, эффективно «сжигаются» жиры, улучшается циркуляция кислорода в организме, оказывается лёгкая нагрузка на сердечно-сосудистую систему, что положительно влияет на неё. Упражнение также расслабляет нервную систему, а работа мышц пресса и косых мышц живота стимулируют правильную работу пищеварительного тракта.

Заключение. Каждый выше рассмотренных видов спорта и физической деятельности имеет свои неоспоримые плюсы, и самое главное, что для многих упражнений зачастую не требуется особая подготовка. Любой человек в любом возрасте способен выполнить данные упражнения, потому что они затрагивают область природной активности суставов человека.

Люди, желающие улучшить состояние своего тела должны присмотреться к данным видам активности, особенно молодое поколение, так как нейронные связи ответственные за формирование привычек и любимых занятий формируется в раннем возрасте, и чтобы не утратить способность к обучению и запоминанию этих нестандартных видов спорта, ими необходимо заниматься как можно раньше в жизни.

Список источников

1. Барбашин В. В., Кузьмин А. М., Милехин А. В. Танцы как вид спорта // Физическая культура, патриотическое воспитание и спорт. Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 2024. – С. 358-363.
2. Бедаш В. М. «Тайная магия. Йога. Теория и практика». У-Фактория, 1999. – 512 с.
3. Бестужева А. А., Чекавинская П. И. Нестандартные виды спорта: уникальные вызовы и необычные атлетические достижения // Молодой ученый. – 2023. – № 48 (495). – С. 481-483.
4. Задворнов К. Ю. К вопросу теоретического обоснования стратегии становления нового олимпийского вида спорта в стране. – СПб.: СПбГАФК им П. Ф. Лесгафта, 1999. – 302 с.
5. Ишкина О. А., Литвишкина В. В. Фитнес-джампинг, инновационный и эффектив-

ный способ поддержания физической формы // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 754-757.

References

1. Barbashin, V. V., Kuzmin A. M. & Milekhin A. V. (2024). Dancing as a sport. Physical education, patriotic education and sports. Collection of scientific papers based on the materials of the All-Russian scientific and practical conference, 358-363 (in Russ.).
2. Bedash, V. M. (1999). Secret Magic. Yoga. Theory and Practice. U-Factoria, 512 (in Russ.).
3. Bestuzheva, A. A. & Chekavinskaya P. I. (2023). Non-standard sports: unique challenges and unusual athletic achievements. Young scientist, 48 (495), 481-483 (in Russ.).
4. Zadvornov, K. Y. (1999). On the issue of theoretical substantiation of the strategy for the formation of a new Olympic sport in the country, 302 (in Russ.).
5. Ishkina, O. A. & Litvishkina V. V. (2024). Fitness jumping, an innovative and effective way to maintain physical fitness. Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 754-757 (in Russ.).

Информация об авторах:

В. В. Барбашин – кандидат педагогических наук, доцент;

В. А. Тарасов – профессор;

А. А. Бугров – преподаватель.

Information about the authors:

V. V. Barbashin – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

V. A. Tarasov – Professor;

A. A. Bugrov – is a teacher.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК796

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

Александр Яковлевич Борисов¹, Алексей Сергеевич Земсков²

^{1, 2}Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия.

¹borisov.aya@ssau.ru, <https://orcid.org/0009-0000-7886-3728>

²a-zem@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0001-2750-7739>

Профессиональная подготовка студентов в современном вузе предполагает овладение компетенциями, в которых ключевое место занимают личностные качества, обеспечивающие эффективность социального взаимодействия. В статье представлены данные практического исследования об эффективности некоторых педагогических условий в процессе формирования социально-важных качеств у студентов Самарского университета на занятиях футболом.

Ключевые слова: спортивные игры, футбол, педагогические условия, социально-значимые качества. студенты

Для цитирования: Борисов А. Я., Земсков А. С. Особенности формирования социально-значимых качеств у студентов на занятиях спортивными играми // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 124-128.

FEATURES OF THE FORMATION OF SOCIALLY SIGNIFICANT QUALITIES IN STUDENTS DURING SPORTS GAMES

Alexander Y. Borisov¹, Aleksey S. Zemskov²

^{1, 2}Samara National Research University, Samara, Russia

¹borisov.aya@ssau.ru, <https://orcid.org/0009-0000-7886-3728>

²a-zem@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0001-2750-7739>

Professional training of students in a modern university involves mastering competencies in which personal qualities that ensure the effectiveness of social interaction play a key role. The article presents data from a practical study on the effectiveness of some pedagogical conditions in the process of forming socially important qualities in students of Samara University during football lessons.

Keywords: sports games, football, pedagogical conditions, socially significant qualities, students

For citation: Borisov, A. Y. & Zemskov A. S. (2025). Features of the formation of socially significant qualities in students during sports games. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel: PLC Samara SAU, pp. 124-128 (in Russ.).

Введение. Специалисты в области физической культуры и спорта отмечают, что специально организованная двигательная активность оказывает влияние не только на функциональные возможности организма, но и на проявление тех или иных личностных качеств, занимающихся [1; 2]. В процессе физического воспитания студенческой молодежи в вузах одной из актуальных является задача формирования профессиональных компетенций, основу которых составляют личностные качества, определяющие успешность профессиональной коммуникации и социальной активности [3; 4].

Принято считать, что на формирование социально-значимых качеств положительное влияние оказывают средства и методы физического воспитания, предполагающие совместную двигательную активность и взаимодействие занимающихся при достижении общей цели. К таким средствам относят, прежде всего, спортивные игры. Однако, условия игрового взаимодействия и противодействия могут способствовать проявлению и отрицательных черт личности [5; 6]. Можно предположить, что игровая деятельность оказывает положительное влияние на проявление социально-значимых качеств только при организации определенных педагогических условий, снижающих вероятность проявления конфликтности, агрессивности. В научной литературе сведения о влиянии спортивных игр на проявление социально-значимых качеств у студентов представлены обобщенно и недостаточно подробно.

Цель исследования – изучить особенности влияния спортивных игр в процессе учебных занятий на формирование социально-значимых личностных качеств у студентов нефизкультурных вузов.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели нами на базе Самарского университета было организовано и проведено экспериментальное исследование. В исследовании принимали участие студенты 1 курса (n = 27), на учебных занятиях по физической культуре, специализация – «Футбол».

Для оценки влияния занятий футболом на социально-значимые качества студентов на первом этапе нами было проведено психологическое тестирование, включающее оценку следующих показателей:

- степень социального контроля (тест Снайдера);
- конфликтность поведения (тест Томаса);
- групповая сплоченность (тест Сисшора).

На втором этапе, нами был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие две группы. В группе №1 (n = 14) учебные занятия включали упражнения, задания и подводящие к овладению техникой игры. Особенностью применяемых заданий в этой группе являлись условия выполнения упражнений. Они предполагали установку на взаимодействие занимающихся (при выполнении упражнений в парах, тройках, группах). Положительным считался результат, достигнутый при совместном решении поставленной задачи. При организации учебных игр ведущим условием являлось обязательная игровая активность всех игроков команды, кроме того студентам предлагалось совместно предложить тактику взаимодействия в игре, а после игры – совместное обсуждение достигнутого командного результата.

Участники группы №2 (n=13) также осваивали раздел программы «Футбол», предлагаемые упражнения в парах, тройках, группах проводились без предварительной установки на поиск совместного решения, основной задачей являлось совершенствование технической подготовленности. При организации учебных игр условий взаимодействия игроков в команде дополнительно не ставилось.

На третьем этапе экспериментальной работы, в конце учебного семестра, мы вновь провели психологическое тестирование с целью оценки динамики изучаемых показателей. Полученные данные были подвергнуты сравнительному анализу и обсуждению.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведения экспериментальной работы мы обнаружили положительную динамику показателей социально-значимых качеств у студентов, что нашло подтверждение в результатах повторного тестирования.

Динамика показателей социального самоконтроля у испытуемых группы №1 свидетельствует о том, что уровень эмоциональной стабильности и самоконтроля в общении повысился с 5,6 балла до 7,3 баллов. Прирост составил 26,7%. В группе №2 уровень социального самоконтроля повысился с 5,7 балла до 6,1 балла. Прирост показателя составил 7%. Результаты указывают на то, что студенты группы №1 стали эффективнее контролировать свое поведение, управлять эмоциональным состоянием при взаимодействии с другими людьми.

Исследование доминирующих типов поведения в конфликте показало, что студенты группы №1 стали чаще демонстрировать стремление к сотрудничеству и взаимодействию (64,2% вместо 35,7% до эксперимента), в меньшей степени к компромиссу (21,5% вместо 28,5%) и приспособлению (14,3% вместо 21,4%). Студентов с доминирующими стратегиями избегания и соперничества в данной группе после эксперимента не выявлено.

У студентов группы №2 по окончании эксперимента мы наблюдали две доминирующие стратегии поведения в конфликте. Студенты стали чаще либо жестко отстаивать свою позицию (стратегия соперничества – 38,4% вместо 23%), либо идти на уступки (стратегия компромисса 43,7% вместо 30,7%). Стратегия сотрудничества доминирует лишь у 15,3% студентов. Доминирование остальных стратегий не выявлено. Это указывает на то, что студенты в эмоционально напряженных ситуациях могут проявить несдержанность, конфликтность поведения.

Результаты исследования групповой сплоченности после эксперимента в группе №1 указывают на повышение уровня сплоченности, комфортности нахождения в группе. Высокий уровень проявился у 78,5% студентов, что на 35,7% выше, чем до эксперимента. И лишь 21,5% опрошенных после эксперимента демонстрируют средний уровень сплоченности. В группе №2 динамика уровня сплоченности незначительна и соответствует среднему уровню (61,5% студентов, что лишь на 5,3% выше, чем до эксперимента).

Заключение. Полученные в ходе исследования результаты указывают на то, что толь-

ко специально организованные педагогические условия на занятиях спортивными играми, включающие общую цель деятельности, регламентацию обязательной игровой активности всех игроков команды и зачет результата только при совместном решении поставленной задачи, способствуют повышению эмоционального контроля, коммуникации с окружающими, снижают уровень конфликтности поведения и формируют готовность к проявлению адаптивности к новой обстановке, предполагающей социальную активность. Отсутствие подобных условий затрудняет формирование эмоциональной стабильности, самоконтроля в общении и социальной активности у студентов.

Список источников

1. Веселов А. А., Шаров П. В. Влияние спорта на формирование личности // Вестник науки и образования. – 2020. – № 13-1(91). – С. 73-75.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. для ин-тов и фак. физ. культур. –СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
3. Филиппова Е. В., Шенгелая С. А. Спорт как средство развития коммуникативных способностей студентов // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2(86). – С. 240-244.
4. Жукова Е. И. Игошкин, А. Н., Земсков, А. С. Формирование профессионально-важных качеств в процессе физического воспитания студентов САМГУПС: дифференцированный подход // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Материалы III Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 марта 2014 года. – Екатеринбург: РГППУ, 2014. – С. 130-133.
5. Малоземов О. Ю., Елисеева, П. А., Васильева, О. В. Агрессивное поведение в спорте (на примере хоккея) // Трансформация мировой науки и образования в эпоху перемен: стратегии, инструменты развития: Материалы III международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Ростов-на-Дону, 31 мая 2022 года. Том Часть 1. – Ростов-на-Дону: Параграф, 2022. – С. 417-420.
6. Лебедкина, М. В., Полетаев С. Н. Влияние спортивного результата на характер межличностных отношений в команде футболистов // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2016. – № 28. – С. 137-140.

References

1. Veselov, A. A. & Sharov P. V. (2020). The influence of sports on personality formation Bulletin of science and education, 13-1 (91), 73-75 (in Russ.).
2. Ilyin, E. P. (2000). Psychology of physical education: Textbook. for institutes and faculties of physical education. Publishing house of the Herzen State Pedagogical Univ., 486 (in Russ.).
3. Filippova, E. V. & Shengelaya S. A. (2023). Sports as a means of developing students' communicative abilities. Physical culture and health, 2(86), 240-244 (in Russ.).
4. Zhukova, E. I., Igoshkin A. N. & Zemskov A. S. (2014). Formation of professionally important qualities in the process of physical education of SAMSUPS students: a differentiated approach. Problems of development of physical culture and sports in the new millennium: Proceedings of the III International scientific and practical conference, 130-133 (in Russ.).
5. Malozemov, O. Y., Eliseeva P. A. & Vasilyeva O. V. (2022). Aggressive behavior in sports (on the example of hockey). Transformation of world science and education in the era of change: strategies, development tools: *Proceedings of the III international scientific and practical conference*, 417-420 (in Russ.).
6. Lebedkina, M. V. & Poletaev S. N. (2026). The influence of sports results on the nature of interpersonal relationships in a team of football players. Physical Education, Sports and Health, 28, 137-140 (in Russ.).

Информация об авторах:

А. Я. Борисов – к.п.н., доцент;
А. С. Земсков – к.п.н., доцент.

Information about the authors:

A. Y. Borisov – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

A. S. Zemskov – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликтов интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 796. 92.093.642

РАЗВИТИЕ БИАТЛОНА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

Виталий Васильевич Васильев¹, Валентина Прокопьевна Бессонова²

^{1, 2}Арктический государственный агротехнологический университет, Якутск, Россия

¹vitaliysolll@icloud.com, <https://orcid.org/0000-0003-2691-634X>

²bessonova.vp@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2691-6343>

Биатлон – популярный вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и спортивную стрельбу, который в последние годы активно развивается в Республике Саха (Якутия) особенно после открытия горнолыжной базы в г. Алдан, где проходят лыжные сборы спортсменов и любителей, проводятся соревнования. Статья посвящена анализу состояния и перспектив развития биатлона в республике, рассматриваются ключевые аспекты, такие как массовость, подготовка спортсменов и влияние на здоровье населения. Оцениваются основные проблемы и возможные направления для дальнейшего развития данного вида спорта.

Ключевые слова: биатлон, развитие, спорт, здоровье, молодежь

Для цитирования: Васильев В. В., Бессонова В. П. Развитие биатлона в Республике Саха (Якутия) // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 128-131.

DEVELOPMENT OF BIATHLON IN THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

Vitaly V. Vasiliev¹, Valentina P. Bessonova²

^{1, 2}Arctic State Agrotechnological University, Yakutsk, Russia

¹vitaliysolll@icloud.com, <https://orcid.org/0000-0003-2691-634X>

²bessonova.vp@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2691-6343>

Biathlon is a popular sport that combines cross-country skiing and sport shooting, which has been actively developing in the Republic of Sakha (Yakutia) in recent years, especially after the opening of the ski resort in Aldan, where ski training camps for athletes and amateurs are held, competitions are held. The article is devoted to the analysis of the state and prospects for the development of biathlon in the republic, key aspects are considered, such as mass participation, training of athletes and the impact on public health. The main problems and possible directions for further development of this sport are assessed.

Keywords: biathlon, development, sport, health, youth

For citation: Vasiliev V. V. & Bessonova V. P. (2025). Development of biathlon in the Republic of Sakha (Yakutia). Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 128-131 (in Russ.).

Введение. Биатлон, является одним из увлекательных зимних видов спорта, соединяет в себе две дисциплины: лыжные гонки и стрельба, что требует от спортсменов высокой физической и лыжной подготовленности и психологической устойчивости.

Республика Саха (Якутия), с её обширными снежными просторами и холодным климатом, предоставляет, казалось бы, идеальные условия для тренировок и соревнований по биатлону. Но морозы и короткий световой день являются препятствием для занятий спортом на улице. В 2013 году по инициативе Правительства Республики Саха (Якутия) была открыта «Республиканская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по лыжному спорту». Основной задачей, является развитие физической культуры и спорта среди детей и подростков, также одним из главных целей является подготовка олимпийского резерва сборной команды Республики Саха (Якутия) по биатлону и лыжным гонкам [1].

С развитием горнолыжной базы в г. Алдан появился центр развития биатлона в регионе. Примечательно, что в последние годы наблюдается рост интереса к данному виду спорта среди молодежи. Ключевую роль в этом процессе сыграли спортивные организации и специализированные спортивные объекты, образовательные учреждения. В результате в числе лучших команд можно назвать команды г. Якутска, Алдан, Нерюнгри, а также Мегино-Кангаласский и Чурапчинский районы [2].

Некоторые достижения биатлонистов Республики Саха (Якутия):

В 2021 году на Всероссийских соревнованиях за призы олимпийского чемпиона Виктора Маматова Регина Петрова завоевала золотую медаль в гонке на 10 км, а Николай Максимов получил серебро в гонке на 2,5 км.

В 2023 году на всероссийских соревнованиях Гран-при «Кубок Анны Богалий – Skimir» в Алдане биатлонисты Республики Саха (Якутия) завоевали 8 медалей в масс-стартах: девушки 17-18 лет: Петрова Регина (пос. Чульман), Иванова Августина (Нюрбинский улус), Стебловская Ксения (г. Алдан); юноши 17-18 лет: Процук Александр (пос. Чульман), Майдола Прохор (пос. Чульман), Уваров Антон (Вилуйский улус); девушки 15-16 лет: Клячина Полина (г. Мирный), Михайлова Айыы-куо (г. Якутск); юноши 15-16 лет: Крульчук Роман (г. Серов), Кузнецов Ярослав (г. Благовещенск), Синьков Михаил (с. Смоленщина).

Биатлон требует от спортсменов высокой физической выносливости и уровня спортивной подготовки. Тренировки включают в себя как лыжные гонки, так и стрельбу, что делает процесс очень разнообразным и многогранным. Спортсмены должны проходить подготовку по нескольким направлениям:

- физическая подготовка включает в себя кардионагрузки, развитие силы и гибкости. Регулярные лыжные тренировки помогают улучшить результаты и физические показатели атлетов;

- техническая подготовка: спортсмены учатся аккуратно и быстро стрелять, что требует высокой степени концентрации и точности;

- психологическая подготовка: важная составляющая, включающая тренировки по контролю эмоций и стрессоустойчивости, что особенно актуально в условиях соревнований.

В начальном периоде подготовки важнейшим является лыжная подготовка юных спортсменов. Как отмечает в исследовании Сухачева Е.А. и др., лучшие мировые биатлонисты показывают всестороннюю развитость, кроме биатлона спортсмены имеют лучшие показатели по другим видам спорта и понимают перспективность спортивного образования [2]. Кроме специальной спортивной подготовки по биатлону в республике развивается также любительский биатлон, во многих районах действуют спортивные клубы, секции биатлона. Регулярные занятия биатлоном способствуют улучшению общего состояния здоровья. Исследования показывают, что физическая активность в сочетании с психоэмоциональной ста-

бильностью помогает молодежи и взрослым существенно улучшать свое здоровье. При этом биатлон развивает не только физическую силу, но и улучшает координацию, что является важным аспектом для общего физического развития. Программы физической активности, основанные на биатлоне, помогают населению бороться с заболеваниями, связанными с малоподвижным образом жизни.

Независимо от достигнутого прогресса, развитие биатлона сталкивается с некоторыми проблемами: нехватка материально-технической базы, отсутствие современных тренажеров и оборудования затрудняет подготовку спортсменов и их участие в соревнованиях на высоком уровне. Недостаток квалифицированных тренеров: нехватка специалистов с опытом работы в области биатлона также затрудняет воспитание профессиональных спортсменов [3].

Заключение. Биатлон – один из увлекательных зимних видов спорта, который в Республике Саха (Якутия) имеет большой потенциал для роста и популяризации с ростом спортсменов, создания материально-технической базы, продолжая традиции российской школы биатлона. Успехи юных биатлонистов, растущий интерес среди молодежи, создают оптимальные условия для его дальнейшего развития. Для увеличения количества занимающихся биатлоном спортсменов и спортсменов-любителей необходимо увеличить количество лыжных баз по всей республике.

Список источников

1. 96 крупных спортивных объектов построили в Якутии за последние 20 лет. URL: <https://sportyakutia.ru/novosti/13779-96-kрупnykh-sportivnykh-ob-ektov-postroili-v-yakutii-za-poslednie-20-let> (дата обращения: 30.03.2025 г.)
2. Сухачев Е. В., Антипова О. С., Реуцкая Е. А. Особенности организации физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов. URL: Особенности организации физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов (дата обращения: 30.03.2025 г.)
3. Ховров И. Н., Пономарева М. С., Тарасова Е. С. Лыжный спорт в Республике Саха (Якутия) в современных условиях // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – №4. – С. 336-339.
4. Аксенов Д. А., Мезенцева В. А. История развития российского биатлона // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Якутск, 25 марта 2022 года. – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 95-98.

References

1. 96 major sports facilities have been built in Yakutia over the past 20 years. URL: <https://sportyakutia.ru/novosti/13779-96-kрупnykh-sportivnykh-ob-ektov-postroili-v-yakutii-za-poslednie-20-let> (accessed: 30.03.2025).
2. Sukhachev, E. V., Antipova O. S., Reutskaya E. A. Features of the organization of physical training of highly qualified biathletes (in Russ.).
3. Khovrov, I. N., Ponomareva M. S. & Tarasova E. S. (2024). Skiing in the Republic of Sakha (Yakutia) in modern conditions. Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical education and sports, 4, 336-339 (in Russ.).
4. Aksenov, D. A. & Mezentseva V. A. (2022). History of the development of Russian biathlon. Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic: Proceedings of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation, 95-98 (in Russ.).

Информация об авторах:

В. В. Васильев – студент;

В. П. Бессонова – кандидат педагогических наук, доцент.

Information about the authors:

V. V. Vasiliev – student;

V. P. Bessonova – candidate of pedagogical sciences, associate professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 796.015.1

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Александр Дмитриевич Воронин¹, Борис Леонидович Сова²,

Валерий Николаевич Бибяев³

¹ Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

^{2,3} Рязанское гвардейское высшее воздушно-десантное командное училище, Рязань, Россия

¹sasha-voronin-1994@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7311-5333>

²Dlyasov30@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0000-1724-1351>

³valeriy.bibyaev1901@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-4784-4923>

Искусственный интеллект (ИИ) с каждым днем все чаще применяется людьми во всех сферах жизнедеятельности. Спортивная сфера не составляет исключения. В данной работе авторами проведен анализ научных работ по применению технологий искусственного интеллекта в спортивной деятельности, а также определено влияние этих технологий на физическое развитие спортсменов и на спортивную отрасль в целом. В статье представлены варианты применения искусственного интеллекта в учебно-тренировочном процессе и перспективы его развития в ближайшем будущем.

Ключевые слова: спорт, искусственный интеллект, спортсмен, учебно-тренировочный процесс, спортивная подготовка

Для цитирования: Воронин А. Д., Сова Б. Л., Бибяев В. Н. Применение технологий искусственного интеллекта в учебно-тренировочном процессе // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 131-134.

APPLICATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS

Aleksandr D. Voronin¹, Boris L. Sova², Valeriy N. Bibiyaev³

¹ Samara State Technical University, Samara, Russia

^{2,3} Ryazan Guards Higher Airborne Command School, Ryazan, Russia

¹sasha-voronin-1994@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7311-5333>

²Dlyasov30@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0000-1724-1351>

³valeriy.bibyaev1901@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-4784-4923>

Artificial intelligence is increasingly being used by people in all areas of life every day. The sports sector is no exception. In this paper, the authors analyzed scientific papers on the use of artificial

intelligence technologies in sports activities, and also determined the impact of these technologies on the physical development of athletes and on the sports industry as a whole. The article presents options for the use of artificial intelligence in the educational and training process and prospects for its development in the near future.

Keywords: sport, artificial intelligence, athlete, educational and training process, sports training

For citation: Voronin, A. D., Sova B. L. & Bibiyaev V.N. (2025). Application of artificial intelligence technologies in the educational and training process. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 131-134 (in Russ.).

Введение. На сегодняшний день технологии искусственного интеллекта внедряются если не во все, то в большинство сфер деятельности человека. Не составляет исключения и спортивная деятельность. Технологии ИИ уже довольно часто применяются как в любительском (массовом), так и в профессиональном спорте. Однако применение таких технологий у многих специалистов в сфере спорта вызывает множество вопросов: насколько применение таких технологий полезно для занимающихся спортом? возможен ли такой вариант развития событий, что частое применение таких технологий в дальнейшем приведет к полному исчезновению профессий, связанных со спортом таких как тренер, преподаватель по физической культуре, фитнес-инструктор и т.д.?, какой из множества различных вариантов технологий ИИ стоит больше доверять, чем другим? Так как ИИ – это довольно новое явления в жизни человечества, на все эти вопросы еще предстоит ответить в дальнейшем, но уже в настоящее время технологии ИИ все чаще внедряются в учебно-тренировочный процесс спортсменов.

Внедряя и применяя такие технологии в тренировочном процессе в спорте люди руководствуются тем, что ИИ значительно упрощает работу тренерам и самим спортсменам, выполняя некоторые второстепенные функции за место них. В основном это могут быть действия, связанные с расчетами или определенные аналитические функции. Однако, скорее всего ни одна из технологий ИИ пока еще не в состоянии составить программу тренировки или расписать полноценный учебно-тренировочный процесс для спортсмена, выступающего на профессиональном уровне, так как для составления необходимо учитывать не только физические качества и антропометрические данные спортсмена, но и его функциональные возможности, а также его психологическое состояние на момент тренировки.

Использование таких технологий позволяет упростить написание тренировочных программ для фитнес-тренеров, или преподавателей по физической культуре в вузе, ввиду того что степень нагрузки на таких занятиях значительно меньше чем у профессиональных спортсменов, и людям, занимающимся спортом для себя в отличие от профессиональных спортсменов не нужно подготавливать свой организм к определенному соревновательному периоду, поэтому здесь использование ИИ сводится к тому чтобы с его помощью была составлена программа тренировок для развития определенной группы мышц или для развития определенных физических качеств.

Обсуждение. Проблема применения технологий ИИ в учебно-тренировочном процессе или на занятиях по физической культуре довольно новая, однако ряд ученых уже провели определенные работы по исследованию данного вопроса. Так, проанализировав ряд работ отечественных и зарубежных ученых было определена основная область применения технологий ИИ в спорте. В основном искусственный интеллект применяется для прогнозирования различных результатов [1, 2, 3].

Например, при помощи анализа исторических данных искусственный интеллект может спрогнозировать как результаты соревнований, так и результаты развития физических качеств спортсмена после прохождения тренировочного цикла. Все это позволяет тренерам более детально продумать программу занятий в учебно-тренировочном процессе. Кроме того, технологии ИИ при помощи алгоритмов машинного обучения могут анализировать це-

лый ряд факторов, такие как текущее состояние спортсменов, применение тренерских тактик, результаты предыдущих выступлений на соревнованиях и т.д., что в свою очередь очень сильно может помочь тренерам командных видов спорта в подготовке к предстоящим матчам или соревнованиям.

Внедрение технологий ИИ в учебно-тренировочный процесс также позволяет выстраивать взаимосвязи между различными аспектами спортивной подготовки спортсменов. Благодаря этому появляется возможность собирать и впоследствии анализировать данные физического состояния спортсменов.

Исходя из всего вышесказанного можно прийти к выводу, что в настоящий момент применение технологий ИИ в нашей стране носит «фрагментарный и эпизодический характер». Однако ряд ученых уже проводили эксперименты для выявления эффективности применения технологий ИИ в учебно-тренировочном процессе.

Так, например, в работе Д.Г. Берестнева и А.А. Померанцева рассматриваются возможности искусственного интеллекта для построения тренировочного процесса путем применения такой технологии ИИ как ChatGPT 3.5, а в работе Майнуленко Э.В., Тацияна А.А. и Созаева А.С. обосновывается эффективность внедрения технологий искусственного интеллекта через экспериментальное исследование с группой студентов, занимающихся на беговой дорожке, подключенной к ИИ [5, 6]. В обеих работах по результатам исследования было выявлено положительное влияние технологии ИИ на физическое развитие занимающихся, однако есть определенные недостатки, касающиеся учета индивидуальных особенностей каждого занимающегося.

Заключение. Проанализировав вышеуказанные исследования, а также работы, изучающие вопрос применения технологий искусственного интеллекта в учебно-тренировочном процессе можно сделать вывод о том, что границы использования ИИ в спортивной деятельности в общем весьма обширны. Однако в настоящий момент внедрение искусственного интеллекта в спорт находится лишь на начальной стадии. В основном его используют как вспомогательный инструмент для анализа различного рода данных, что позволяет тренерам разрабатывать более эффективные тренировочные программы.

Стоит отметить, что технологии ИИ способны самостоятельно разработать программу тренировок исходя из имеющихся данных, но такие программы будут недостаточно четко конкретизированы, ввиду того что искусственный интеллект еще не способен обработать личностные особенности спортсмена (настроение, физическое состояние на данный момент времени, психологическое состояние и т.д.), что в учебно-тренировочном процессе немало важно так как от этих особенностей следует рассчитывать тренировочную нагрузку на каждую отдельную тренировку.

Поэтому технологий ИИ пока что могут давать общие рекомендации по тренировочному процессу, что может очень сильно помочь в любительском спорте, где люди занимаются просто для улучшения своих физических качеств, но не в профессиональном спорте, где необходимо подготовить спортсмена к определенным соревнованиям.

Список источников

1. Григоренко Д. В., Бакешин К. П. Применение искусственного интеллекта в процессе физической подготовки // Молодой ученый. – 2024. – № 15 (514). – С. 446-448.
2. Касиси Д. Применение искусственного интеллекта в спорте // Научный журнал «INSITU». – 2023. – № 5. – С. 30-33.
3. Карапетян М. К. Применение искусственного интеллекта при составлении планов обучения физической культуре для студентов высших учебных заведений // Актуальные исследования. – 2024. – № 7 (189), Ч.II. – С. 24-26.
4. Берестнев Д. Г., Померанцев А. А. Исследование возможностей искусственного интеллекта при построении тренировочного процесса // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры: Материалы Всероссийской науч-

но-практической конференции с международным участием / Липецк, 11-12 апреля 2024 года. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – С. 270-274.

5. Мануйленко Э. В., Тащиян А. А., Созаева А. С. Использование технологий искусственного интеллекта в спорте // Экономика и управление в спорте. – 2025. – № 1.

6. Аксенов Д. А., Мезенцева В. А. Использование информационных технологий на учебных занятиях по физическому воспитанию // Организация и методика физического воспитания в образовательном процессе вуза: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию кафедры «Физическая культура» Саратовского Вавиловского университета, Саратов, 01 декабря 2022 года. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью «Амирит», 2023. – С. 73-76.

References

1. Grigorenko D. V. & Bakeshin K. P. (2024). Application of artificial intelligence in the process of physical training. *Young scientist*, 15 (514), 446-448 (in Russ.).

2. Kasisi D. (2023). Application of artificial intelligence in sports. *Scientific journal «IN SITU»*, 5, 30-33 (in Russ.).

3. Karapetyan M. K. (2024). Application of artificial intelligence in drawing up plans for teaching physical education for students of higher educational institutions. *Current research*, 7 (189), Part II, 24-26. (in Russ.).

4. Berestnev D. G. & Pomerantsev A. A. (2024). Study of the possibilities of artificial intelligence in constructing the training process. Actual problems and prospects for the development of physical education, sports training, recreation and fitness, adaptive and health-improving and restorative physical education: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, 270-274 (in Russ.).

5. Manuilenko E. V., Tashchiyan A. A. & Sozaeva A. S. (2025). Use of artificial intelligence technologies in sports. *Economics and management in sports*, 1 (in Russ.).

6. Aksenov, D. A. & Mezentseva V. A. (2022). Use of information technologies in physical education classes. Organization and methods of physical education in the educational process of the university: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference dedicated, 73-76 (in Russ.).

Информация об авторах:

А. Д. Воронин – кандидат педагогических наук, доцент;

Б. Л. Сова – кандидат педагогических наук, преподаватель;

В. Н. Бибяев – кандидат педагогических наук, старший преподаватель.

Information about the authors:

A. D. Voronin – candidate of pedagogical sciences, associate professor;

B. L. Sova – candidate of pedagogical sciences, teacher;

V. N. Bibyaev – candidate of pedagogical sciences, senior teacher.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БОРЦОВ

Евгений Валерьевич Горлищев

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева,
Самара, Россия.

gorlishchev.ev@ssau.ru, <https://orcid.org/0009-0004-2189-7918>

Статья посвящена проблеме повышения уровня тактической подготовленности студентов-борцов. Обосновывается значение индивидуального подхода в выборе средств и методов тактической подготовки. Представлены данные практического исследования эффективности индивидуализации тактической подготовки студентов-борцов сборной команды Самарского университета по самбо и дзюдо.

Ключевые слова: борьба, тактика, тактическая подготовка, индивидуальный подход, студенты

Для цитирования: Горлищев Е. В. Индивидуализация процесса тактической подготовки студентов-борцов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 135-137.

INDIVIDUALIZATION OF THE PROCESS OF TACTICAL TRAINING OF STUDENT WRESTLERS

Evgenii V. Gorlishchev

Samara National Research University, Samara, Russia

gorlishchev.ev@ssau.ru, <https://orcid.org/0009-0004-2189-7918>

The article is devoted to the problem of increasing the level of tactical preparedness of student wrestlers. The importance of an individual approach in the choice of means and methods of tactical training is substantiated. Data from a practical study of the effectiveness of individualization of tactical training of student wrestlers of the Samara University sambo and judo team are presented.

Keywords: wrestling tactics. tactical training, individual approach, students

For citation: Gorlishchev, E. V. (2025). Individualization of the process of tactical training of student wrestlers. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 135-137. (in Russ.).

Введение. По мнению специалистов, уровень достижений борцов находится в прямой зависимости от их уровня тактического мастерства. Умелое и своевременное применение технического арсенала в определённые моменты схватки в зависимости от складывающейся ситуации с учётом индивидуальных особенностей противника могут быть реализованы только при условии хорошей тактической подготовленности [1; 2]. Традиционно процесс тактической подготовки направлен на ознакомление с различными видами тактики и тактическими приемами. Однако широко направленная тактическая подготовка не позволяет целенаправленно совершенствовать избранный вид тактики и затрудняет тактическое мышление борца в нестандартных ситуациях из-за многообразия вариантов действий и повышать индивидуальный уровень тактического мастерства [4]. Решение данной проблемы предполагает

поиск форм индивидуализации тактической подготовки борца, когда применяемые средства и методы тренировки подбираются с учетом индивидуальных возможностей борцов [3]. Цель исследования заключается в определении эффективности индивидуализации тактической подготовки в процессе повышения уровня тактической подготовленности борцов.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие студенты Самарского университета, члены сборной команды университета по дзюдо и самбо, имеющие спортивную квалификацию – 1-2 взрослый разряд. Выборка составила 18 испытуемых (юноши – 17-20 лет).

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе мы провели контрольные испытания, целью которых была оценка уровня тактической подготовленности участников исследования. Мы проводили учебные схватки со стенографированием, педагогическое наблюдение и опрос, направленный на определение индивидуального уровня знаний о тактике.

На втором этапе, с целью изучения эффективности индивидуализации тактической подготовки испытуемых был организован педагогический эксперимент. Мы поделили всех испытуемых на экспериментальную и контрольную группы. В контрольной группе тактическая подготовка была традиционной и включала задания, направленные на ознакомление с разными видами тактической борьбы, обучение тактическим методам нейтрализации, изматывания и обыгрывания соперника, разучивание тактических комбинаций.

В экспериментальной группе обучение тактическим действиям осуществлялось с учетом индивидуальных особенностей испытуемых. Предлагаемые задания были направлены на совершенствование:

- техники приемов и защит в предпочитаемой стойке;
- приемов и защит, соответствующих уровню физической подготовленности борца;
- «коронных» приемов, защит и комбинаций с разными противниками;
- способов перемены тактики при наличии благоприятных условий проведения технических действий.

После окончания эксперимента участники экспериментальной и контрольной групп вновь прошли контрольные испытания, по результатам которого можно было определить динамику показателей тактических действий. Полученные результаты были подвергнуты математической обработке, сравнительному анализу и обсуждению.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты стенографирования учебных схваток у борцов контрольной и экспериментальной групп показали, что показатель тактической активности составляет 1,9-2,2 атак за минуту. Показатель эффективности действий находится в пределах 0,26 балла в минуту. Показатель разнообразия технических приемов и действий составляет в среднем 2,3 приема за время схватки, при этом некоторые приемы спортсмен совершает неоднократно.

Полученные на данном этапе результаты свидетельствуют о недостаточном уровне технико-тактических действий испытуемых как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Результаты, полученные в ходе опроса испытуемых на начальном этапе эксперимента, показали, что 67% борцов контрольной и 56% экспериментальной групп, анализируя предъявляемую в опросе ситуацию, точно определили стойку борца, 33% испытуемых контрольной и 44% экспериментальной групп верно указали ее значение для проведения приемов, 11% в контрольной и экспериментальной группах определили вероятный тип тактики соперника.

В результате педагогического наблюдения, проводимого на этом этапе, позволили обнаружить наличие у 78% испытуемых ряд приемов и защит (в среднем 2-3), которыми они владеют достаточно уверенно и стараются проводить их многократно. Нами установлено, что технический арсенал большинства борцов является весьма ограниченным, а многие приемы спортсмены проводят только при наличии удобного положения, которое возникает, как правило, в результате ошибок соперника.

Применение индивидуального подхода в методике тактической подготовки в экспериментальной группе, позволило повысить результативность технико-тактических действий у спортсменов в сравнении с результатами борцов контрольной группы.

Согласно данным стенографирования учебных схваток борцы экспериментальной группы в среднем меняют тактику действий 2,5 раза за время схватки, показатель активности у них составляет 3,6 атак за мин, показатель эффективности составляет 0,74 балла в мин, показатель разнообразия технической подготовленности составляет в среднем 4,3 приема за время схватки.

У борцов контрольной группы тактика действий меняется в среднем 1,8 раза за время схватки, показатель активности составляет в среднем 2,4 атак за минуту, показатель эффективности по группе составляет 0,48 балла в минуту, показатель разнообразия технической подготовленности составляет в среднем 2,9 приема за время схватки.

Согласно полученным данным наблюдений участники экспериментальной группы стремятся провести 1-2 приема, которыми они владеют уверенно. Применяемые ими в схватке технические действия служат для создания благоприятного положения для поведения приема. В контрольной группе большинство борцов стремятся одержать победу многообразием технических действий приемов, ожидая благоприятного момента, при этом они редко прибегают к обманным действиям и отвлечением, стараясь реализовать каждый прием.

Заключение. В результате проведенного исследования нами установлена высокая эффективность индивидуализации процесса тактической подготовки борцов, в результате которого формируется готовность проявлять спортсменам свои сильные стороны подготовленности и маскировать технические недостатки и функциональные недоработки, что невозможно осуществить при традиционном общем подходе.

Список источников

1. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. – Малаховка, 1999. – 100 с.
2. Симачева И. И. Техничко-тактическая подготовка борцов // Научный альманах. – 2020. – № 6-1(68). – С. 115-117.
3. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба. – М.: Феникс 2006. – 800 с.
4. Станков А. Г., Климов Н. К., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240с.

References

1. Piloyan, R. A. & Sukhanov A. D. (1999). Long-term training of martial artists, 100 (in Russ.).
2. Simacheva, I. I. (2020). Technical and tactical training of wrestlers. Scientific almanac, 6-1 (68), 115-117 (in Russ.).
3. Shulika, Yu. A. (2006). Judo. System and Wrestling. Phoenix, 800 (in Russ.).
4. Stankov, A. G., Klimov N. K. & Pismensky I. A. (1984). Individualization of wrestlers' training. Physical Education and Sport, 240 (in Russ.).

Информация об авторах:

Е. В. Горлищев –преподаватель.

Information about the authors:

E. V. Gorlishchev – teacher.

Вклад автора: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Автор заявляет об отсутствии конфликтов интересов.

Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.

The author declare no conflicts of interests.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Андрей Сергеевич Колядинцев¹, Вячеслав Владимирович Калянов²

^{1, 2}Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

¹andrey.kolyadintsev@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0004-9367-6129>

²master_vv57@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2545-1425>

Физическая активность является важным компонентом не только для поддержания физического здоровья и формы, но и для ментального благополучия. Ключевым аспектом этого процесса является восстановление после тренировок. Восстановление – это необходимая стадия, позволяющая организму восстановить свои функции, адаптироваться к нагрузкам и предотвратить серьезные травмы. Хотя физические упражнения способствуют росту мышечной массы и укреплению сердечно-сосудистой системы, они создают нагрузку на ткани и истощают энергетические запасы. Поэтому после интенсивной тренировки организму требуется время для восстановления и адаптации. Недостаток отдыха может привести к переутомлению, что, в свою очередь, снижает работоспособность, вызывает хроническую усталость и увеличивает риск травм, включая синдром перетренированности. В этой статье обсудим важность восстановления, его основные методы и влияние на здоровье.

Ключевые слова: восстановление, физическая активность

Для цитирования: Колядинцев А. С., Калянов В. В. Восстановление после физических нагрузок // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 138-142.

RECOVERY AFTER PHYSICAL ACTIVITIES

Andrey S. Kolyadintsev¹, Vyacheslav V. Kalyanov²

^{1, 2}Samara State Technical University, Samara, Russia

¹andrey.kolyadintsev@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0004-9367-6129>

²master_vv57@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2545-1425>

Physical activity is an important component not only for maintaining physical health and fitness, but also for mental well-being. A key aspect of this process is recovery after training. Recovery is a necessary stage that allows the body to restore its functions, adapt to stress, and prevent serious injuries. Although physical exercise helps build muscle mass and strengthen the cardiovascular system, it puts stress on tissues and depletes energy reserves. Therefore, after an intense workout, the body needs time to recover and adapt. Lack of rest can lead to fatigue, which in turn reduces performance, causes chronic fatigue, and increases the risk of injury, including overtraining syndrome. In this article, we will discuss the importance of recovery, its main methods, and its impact on health.

Keywords: recovery, physical activity

For citation: Kolyadintsev, A. S. & Kalyanov V. V. (2025). Recovery after physical activity. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 138-142 (in Russ.).

Как новички, так и опытные спортсмены могут столкнуться с проблемами, связанными с закислением мышц и перетренированностью, что происходит из-за микротравм и накопления молочной кислоты. Эффективное восстановление позволяет организму работать более продуктивно на следующих тренировках, повышая выносливость мышц и позволяя постепенно увеличивать нагрузки. Без должного восстановления продуктивность снижается, а желание заниматься спортом может пропасть из-за болезненных ощущений. Восстановление после физической активности необходимо для:

1. Восстановления мышечных волокон: Во время тренировок мышцы получают микротравмы, и восстановление помогает им заживать и укрепляться, что способствует увеличению мышечной массы и силы.

2. Восстановления энергетических запасов: Физическая активность истощает запасы гликогена в мышцах и печени. Восстановление включает в себя пополнение этих запасов, что критически важно для поддержания работоспособности.

3. Предотвращения травм: Недостаток восстановления может привести к переутомлению и повышенному риску травм. Правильное восстановление помогает избежать хронической усталости и других проблем.

4. Улучшения спортивных результатов: Эффективное восстановление способствует повышению физической формы и улучшению спортивных достижений.

Существует несколько фаз восстановления организма после тренировки:

1. Фаза немедленного восстановления: Начинается сразу после тренировки и длится от 30-60 мин. В этот период организм активно восстанавливает запасы гликогена, регидратирует и восстанавливает мышечную ткань. Для оптимизации этого процесса важно употребить сбалансированное питание или перекус, содержащий белки и углеводы, в течение первого часа после тренировки.

2. Фаза краткосрочного восстановления: На этом этапе происходит основная часть процессов восстановления и регенерации. Микротравмы, полученные мышцами во время тренировки, вызывают воспаление и повреждение клеток. Хотя это может показаться негативным, на самом деле это естественный процесс, способствующий наращиванию мышечной массы. Эффективные стратегии краткосрочного восстановления включают активное восстановление, растяжку и поддержание водного баланса.

3. Фаза долгосрочного восстановления: Этот этап охватывает более длительный период, включая недели и месяцы последовательных тренировок и восстановительных стратегий. Важно применять методику периодизации, чередуя высокоинтенсивные и низкоинтенсивные тренировки, а также разрабатывать индивидуальные планы питания.

Методы восстановления после физической активности можно условно разделить на активные и пассивные, и каждый из них имеет свои особенности и преимущества. Выбор метода зависит от типа тренировки, уровня нагрузки и индивидуальных потребностей спортсмена. Рассмотрим основные методы восстановления более подробно.

Активные методы восстановления

1. Легкая физическая активность. Преимущества: Упражнения с низкой интенсивностью, такие как прогулки, легкий бег, плавание или велопогулки, способствуют улучшению кровообращения. Это помогает организму быстрее выводить продукты метаболизма, такие как молочная кислота, из мышц, а также снижает мышечную боль и скованность. Применение: Рекомендуется заниматься такой активностью в течение 10-30 мин после интенсивной тренировки.

2. Растяжка. Преимущества: Статическая и динамическая растяжка помогает снять напряжение в мышцах, улучшить гибкость и снизить риск травм. Это также способствует улучшению диапазона движений. Применение: Растяжку можно выполнять как до, так и после тренировки, уделяя внимание основным группам мышц.

3. Массаж. Преимущества: Спортивный массаж или самомассаж с использованием фоам-роллеров помогает расслабить мышцы, улучшить кровообращение и ускорить восстановление. Это также может снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. При-

менение: Массаж можно проводить сразу после тренировки или в дни отдыха.

4. Дыхательные упражнения. Преимущества: Упражнения на глубокое дыхание помогают снизить уровень стресса и расслабить организм, что способствует восстановлению. Это также может улучшить кислородное насыщение тканей. Применение: Дыхательные упражнения можно выполнять в любое время, особенно после тренировки или в стрессовых ситуациях.

Пассивные методы восстановления

1. Сон. Преимущества: Качественный сон является одним из самых важных факторов восстановления. Он способствует регенерации тканей, восстановлению энергетических запасов и улучшению когнитивных функций. Применение: Рекомендуется спать 7-9 ч в сутки, уделяя внимание качеству сна.

2. Питание. Преимущества: Употребление пищи, богатой белками и углеводами, в течение 30-60 мин после тренировки помогает восстановить запасы гликогена и поддержать рост мышечной массы. Применение: Оптимальные варианты – протеиновый коктейль, йогурт с фруктами или полноценный прием пищи.

3. Гидратация. Преимущества: Восполнение потери жидкости помогает поддерживать водный баланс, что критически важно для нормального функционирования организма. Применение: Рекомендуется пить воду или спортивные напитки до, вовремя и после тренировки.

4. Тепловые процедуры. Преимущества: Теплые ванны, сауны или горячие компрессы помогают расслабить мышцы и улучшить кровообращение, что способствует восстановлению. Применение: Можно использовать после тренировки или в дни отдыха.

5. Холодовые процедуры. Преимущества: Ледяные ванны или холодные компрессы могут помочь уменьшить воспаление и отечность после интенсивных тренировок. Применение: Рекомендуется применять в течение 24-48 ч после тяжелых нагрузок.

6. Физиотерапия. Преимущества: Процедуры, такие как ультразвук, электростимуляция или мануальная терапия, могут быть полезны для восстановления после травм или интенсивных нагрузок. Применение: Рекомендуется при наличии травм или хронических болей.

7. Восстановительные добавки. Преимущества: Некоторые спортсмены используют добавки, такие как аминокислоты, креатин или электролиты, для ускорения восстановления. Применение: Следует консультироваться с врачом или диетологом перед началом приема добавок.

8. Психологические методы восстановления. Преимущества: Практики медитации и релаксации помогают снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. Социальная поддержка, общение с друзьями и единомышленниками может повысить мотивацию и помочь в восстановлении. Применение: Рекомендуется включать медитацию и общение в повседневную практику.

Эти методы восстановления могут быть адаптированы в зависимости от индивидуальных потребностей и особенностей тренировочного процесса. Важно помнить, что эффективное восстановление – это ключ к достижению спортивных целей и поддержанию здоровья.

Влияние восстановления после физических нагрузок на здоровье:

Правильное восстановление после физических нагрузок является ключевым фактором, который оказывает значительное влияние на общее состояние здоровья человека. Этот процесс не только помогает организму восстановить силы, но и способствует улучшению различных физиологических и психологических аспектов. Рассмотрим подробнее, как именно восстановление влияет на здоровье.

1. Улучшение иммунной функции. Одним из самых важных аспектов восстановления является его положительное влияние на иммунную систему. Регулярные физические нагрузки, особенно интенсивные, могут временно ослаблять иммунный ответ организма. Однако, если обеспечить адекватное восстановление, это поможет поддерживать иммунную систему в оптимальном состоянии. В результате снижается риск развития различных заболеваний,

включая простуды и инфекции. Восстановление включает в себя такие элементы, как полноценный сон, сбалансированное питание и адекватная гидратация, которые все вместе способствуют укреплению иммунной защиты.

2. Снижение уровня стресса. Физическая активность, безусловно, является отличным способом борьбы со стрессом, но важно помнить, что восстановление также играет ключевую роль в этом процессе. После интенсивных тренировок уровень кортизола, гормона стресса, может повышаться. Эффективные методы восстановления, такие как растяжка, массаж или медитация, помогают организму справляться с физическим и психологическим стрессом. Это, в свою очередь, способствует улучшению общего самочувствия и снижению тревожности, что делает человека более устойчивым к стрессовым ситуациям в повседневной жизни.

3. Улучшение психоэмоционального состояния. Восстановление также положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии. Во время отдыха и восстановления в организме происходит выработка эндорфинов – гормонов счастья, которые способствуют улучшению настроения и повышению уровня энергии. Это особенно важно для людей, занимающихся спортом, так как положительные эмоции и мотивация играют значительную роль в достижении спортивных целей. Регулярное восстановление помогает поддерживать эмоциональный баланс, что делает занятия спортом более приятными и эффективными.

4. Профилактика травм и переутомления. Игнорирование процесса восстановления может привести к серьезным негативным последствиям, таким как травмы и переутомление. Чрезмерные физические нагрузки без достаточного времени на восстановление могут вызывать перенапряжение мышц, связок и суставов, что увеличивает риск травм. Кроме того, переутомление может привести к снижению работоспособности, ухудшению настроения и даже к развитию хронических заболеваний. Поэтому важно уделять внимание методам восстановления, чтобы обеспечить эффективное и безопасное занятие спортом.

5. Поддержание физической формы. Правильное восстановление не только улучшает физические результаты, но и способствует общему благополучию человека. Оно позволяет организму адаптироваться к физическим нагрузкам, что в свою очередь способствует улучшению выносливости, силы и гибкости. Регулярное восстановление помогает избежать плато в тренировках и способствует постоянному прогрессу.

Заключение. Таким образом, восстановление после физических нагрузок – это неотъемлемая часть тренировочного процесса, которая играет ключевую роль в поддержании здоровья и улучшении спортивных результатов. Важно понимать, что восстановление не является просто периодом отдыха, а активным процессом, который включает в себя множество аспектов, от питания и гидратации до психологических методов и физиотерапии. Правильное восстановление не только улучшает физические результаты, но и способствует общему благополучию. Оно помогает организму адаптироваться к физическим нагрузкам, предотвращает травмы и переутомление, а также поддерживает психоэмоциональное состояние. Важно помнить, что восстановление – это не просто пауза между тренировками, а активный процесс, который требует внимания и заботы о своем теле. Эффективное восстановление – это ключ к достижению спортивных целей и поддержанию здоровья. Оно требует комплексного подхода, включающего как физические, так и психологические аспекты. Уделяя должное внимание восстановлению, можно не только улучшить свои спортивные результаты, но и повысить качество жизни в целом.

Список источников

1. Как быстро восстановиться после тренировки: 7 эффективных способов <https://sportferma.com/articles/all/kak-bystro-vozstanovitsya-posle-trenirovki-7effektivnykhsposobov/>

2. Восстановление после тренировки <https://thebasefitness.ru/article/vozstanovlenie-posle-trenirovki/>

3. Отдых после тренировки – фазы восстановления организма <https://special.worldclasskgd.ru/blogpost/otdyh-posle-trenirovki-fazy-vozstanovleniya-organizma>

4. Как восстановиться после интенсивной физической нагрузки <https://aurelius.ru/blog/kak-vosstanovitsya-posle-intensivnoy-fizicheskoy-nagruzki/>

5. Восстановление после тренировки <https://primekraft.ru/articles/vosstanovlenie-posle-trenirovki/?srsltid=AfmBOorV-z0mHrAaQWJggFTRXsriNVKFApB9kYX26TlyZizXDY9reRNc>

6. Олефир Э. И., Башмак А. Ф. Подготовительные и восстанавливающие упражнения при занятии конным спортом // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию инженерного факультета, Кинель, 22 мая 2024 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 160-163.

References

1. How to recover quickly after a workout: 7 effective ways <https://sportferma.com/articles/all/kak-bystro-vosstanovitsya-posle-trenirovki-7-effektivnykh-sposobov>

2. Recovery after training <https://thebasefitness.ru/article/vosstanovlenie-posle-trenirovki>

3. Rest after exercise – body recovery phases <https://special.worldclasskgd.ru/blogpost/otdyh-posle-trenirovki-fazy-vozstanovleniya-organizma>

4. How to recover from intense physical activity <https://aurelius.ru/blog/kak-vozstanovitsya-posle-intensivnoy-fizicheskoy-nagruzki>

5. Post-workout Recovery <https://primekraft.ru/articles/vozstanovlenie-posle-trenirovki/?srsltid=AfmBQorV-z0mHrAaQWJgaQRXsrNXKEApB9kYX26TvZ1zXDY9reRNc>

6. Olefir, E. I. & Bashmak A. F. (2024). Preparatory and restorative exercises in equestrian sports. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of the engineering faculty, 160-163 (in Russ.).

Информация об авторах:

А. С. Колядинцев – студент;

В. В. Калянов – доцент.

Information about the authors:

A. S. Kolyadintsev – student;

V. V. Kalyanov – Associate Professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Обзорная статья

УДК 796.011.3

КРИТЕРИИ ОТБОРА В КОМАНДЫ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНАМ ФИДЖИТАЛ СПОРТА

Владимир Евгеньевич Луцюк¹, Юрий Лаврентьевич Першин²,

Сергей Викторович Комин³

^{1, 2, 3}Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина, Москва, Россия

¹mgavm@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0008-2828-2720>

²pershin1957@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0000-0230-6749>

³kominsergey@icloud.com, <https://orcid.org/0009-0002-4828-4308>

В статье перечисляются критерии отбора в команды непрофильного вуза по дисциплинам фиджитал спорта, которые при комплексной оценке будут способствовать результативному выступлению обучающихся. Важно разносторонне проанализировать способности обучающихся в соответствии с представленными в вузе дисциплинами фиджитал спорта.

Ключевые слова: фиджитал спорт, непрофильный вуз, отбор, компьютерный спорт, студенческий спорт

Для цитирования: Луцюк В. Е., Першин Ю. Л., Комин С. В. Критерии отбора в команды непрофильного вуза по дисциплинам фиджитал спорта // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 142-145.

SELECTION CRITERIA FOR NON-CORE UNIVERSITY TEAMS IN THE DISCIPLINES OF PHYGITAL SPORT

Vladimir E. Lutsyuk¹, Yuri L. Pershin², Sergey V. Komin³

^{1, 2, 3}Moscow State Academy of Veterinary Medicine and Biotechnology – MVA named after K. I. Skryabin, Moscow, Russia

¹mgavm@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0008-2828-2720>

²pershin1957@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0000-0230-6749>

³kominsergey@icloud.com, <https://orcid.org/0009-0002-4828-4308>

The article lists the selection criteria for non-core university teams in the disciplines of digital sports, which, with a comprehensive assessment, will contribute to effective performance. It is important to comprehensively analyze the students' abilities in accordance with the disciplines of digital sports presented at the university.

Keywords: physical sports, non-core university, selection, computer sports, student sports

For citation: Lutsyuk, V.E., Pershin Yu.L. & Komin S.V. (2025). Selection criteria for non-core university teams in the disciplines of phygital sport. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel: PLC Samara SAU, pp. 142-145 (in Russ.).

Введение. Современные цифровые технологии способствуют развитию студенческого спорта, в особенности так видов как компьютерный спорт и фиджитал спорт. Последний из представленных видов спортивной деятельности зародился относительно недавно и объединил в себе физический и цифровые этапы. Федерация фиджитал спорта активно расширяется, открываются региональные отделения по всей стране. На базе студенческих спортивных клубов создаются киберклубы, которые организуют проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным дисциплинам, презентуются фиджитал-центры [1].

Для успешной реализации проектов по такому комбинированному виду необходимо осуществлять специализированный отбор студентов-спортсменов. Помимо проведения педагогических тестирований для определения физической и технической подготовленности занимающихся, немаловажно выполнять оценку пригодности к цифровому этапу. Для этого используют различные тестирования на внимание и скорость реакции, психологические тесты и др. [2].

Танцевальный симулятор «JustDance» и фиджитал-гольф в студенческом спорте являются самым доступными. От участников не требуется высокого уровня подготовленности, а для организации соревнований – большого количества технических средств и обширной материально-технической базы. В танцевальном симуляторе достаточно использовать не-

большое помещение, телевизор и игровую консоль. Два участника соревнуются между собой, повторяя движения, транслируемые на экране телевизора. Для комплектования сборной команды вуза немаловажно привлекать студентов, имеющих опыт занятий танцами или хореографией. Можно проводить внутривузовские соревнования, которые будут являться критерием отбора.

Для фиджитал-гольфа используют помещение побольше, чтобы разместить дорожки для минигольфа, игровую консоль и телевизор. Порог входа участников невысокий, практически каждый желающий может попробовать свои силы в этой дисциплине. На первом этапе игроки соревнуются в цифровом формате, а после переходят на дорожки – физический этап. Оценивается умение обучающихся одинаково качественно проявлять себя одновременно на двух этапах. Критериями отбора будут являться уровень развития следующих качеств: точность, глазомер, стрессоустойчивость, мелкая моторика, скорость реакции. Для выявления лучших спортсменов оценивается их соревновательная деятельность и итоговый результат в течение сезона.

Для фиджитал-футбола и фиджитал-баскетбола необходим игровой зал или стадион (открытая площадка), а также игровая консоль. На первом этапе команды соревнуются в спортивном симуляторе: в футболе в классическом режиме или в режиме «Volta», а в баскетболе – в формате 2×2. Во втором физическом этапе соревнования проходят следующим образом: футбол в формат 5×5, баскетбол – так же «два на два». В этих видах важна оценка уровня физической и технической подготовленности тех, кто участвует во втором этапе (физическом). Для успешного участия на первом этапе (цифровом) соревнований необходимо проанализировать психофизиологические особенности обучающегося. Студент может быть задействован сразу в двух видах деятельности, поэтому стоит проводить комплексную оценку соревновательной активности на цифровом и физическом этапах. Немаловажно, как обучающиеся проявляют себя во время учебно-тренировочных занятий.

Для качественной оценки психофизиологических особенностей студентов, необходимых для успешного выступления на цифровом этапе в фиджитал-спорте, можно использовать учебно-тренировочный портал киберфитнеса – «Cyberten», разработанный в исследовательском центре киберспорта Университета Лесгафта. Данная онлайн-платформа является совершенно бесплатной, для работы необходимо пройти только регистрацию. На портале доступны 16 активностей для развития скорости реакции, концентрации и переключения внимания, зрительной памяти, глазомера, моторной асимметрии, мелкой моторики, чувства времени, зрительного восприятия; а также их оценка. Помимо этого, в онлайн режиме можно протестировать обучающегося киберспортсмена, составить психотип игрока и проанализировать его темперамент.

Для оценки студентов можно так же использовать различные психодиагностические методики, например, различные опросники, методы интервью или тесты. Они помогают составить личностный портрет, который будет способствовать успешному отбору в сборные по фиджитал-спорту.

Помимо всего, в процессе подготовки тренер-преподаватель должен проводить текущий контроль в соответствии с нормативами Министерства спорта и Федерацией компьютерного спорта. На основании регламентирующего документа студенты должны проходить физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Причем на физический компонент должно отводиться не менее 40% времени. Сдача нормативов способствует попаданию в группу высшего мастерства, как для мужчин, так и для женщин.

Заключение. Все вышеперечисленные методики отбора будут способствовать результативному выступлению сборной вуза только лишь при комплексной оценке. Важно разносторонне проанализировать способности студента-киберспортсмена и составить критерии отбора, в соответствии с представленными принципами.

Список источников

1. Антипов О. В., Куликова М. В., Гежа Р. В. Влияние цифровых технологий на моти-

вацию обучающихся к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 3-й Научно-практической конференции, Москва, 28 июня 2024 года. – Москва: Сельскохозяйственные Технологии, 2024. – С. 523-524.

2. Куликова М. В., Луцук В. Е., Комин С. В. Особенности применения фиджитал спорта в аграрном вузе // Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук: Сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 18-19 сентября 2024 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. – С. 152-154.

3. Ишкина О. А., Аксенов Д. А., Башмак А.Ф. Киберспорт и сравнение его с классическими видами спорта // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 73-79.

References

1. Antipov, O. V., Kulikova, M. V. & Gezha, R. V. (2024). The impact of digital technologies on students' motivation to engage in physical education. Current problems of veterinary medicine, animal science, biotechnology and expertise of raw materials and animal products: *Proceedings of the 3rd Scientific and Practical Conference*, 523-524 (in Russ.).

2. Kulikova, M. V., Lutsyuk, V. E. & Komin, S. V. (2024). Actual problems of the humanities and social sciences: *Collection of articles of the X All-Russian Scientific and Practical Conference*. Penza: Penza State Agrarian University, 152-154 (in Russ.).

3. Ishkina, O. A., Aksenov D. A. & Bashmak A. F. (2024). Cybersport and its comparison with classical sports // *Innovations in the higher education system: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference*, 73-79 (in Russ.).

Информация об авторах:

В. Е. Луцук – доцент;

Ю. Л. Першин – старший преподаватель;

С. В. Комин – преподаватель.

Information about the authors:

V. E. Lutsyuk – associate professor;

Yu. L. Pershin – senior teacher;

S. V. Komin – teacher.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 796

АВТОМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ КАК СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА И СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Татьяна Владимировна Поваляева¹, Владимир Александрович Евдокимов²

^{1,2}Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I, Воронеж, Россия.

¹powalyaevvat@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0005-1937-7830>

²evdokimov1307@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-8642-4487>

Концепция внедрения автомоделного спорта в высшие учебные заведения заключается в создании студенческих секций, где молодые люди смогут продемонстрировать свои технические навыки, креативность и спортивные таланты. Развитие таких секций может содействовать решению ряда актуальных проблем: дефицит инженеров; недостаток вдохновения у школьников и студентов для продолжения образовательного процесса; повышение статуса технических специальностей.

Ключевые слова: автомоделный спорт, спортсмен, занимающиеся

Для цитирования: Поваляева Т. В., Евдокимов В. А. Автомоделный спорт как спортивная дисциплина и способ обучения молодых специалистов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 145-148.

CAR MODELING AS A SPORTS DISCIPLINE AND A WAY OF TRAINING YOUNG PROFESSIONALS

Tatiana V. Povalyaeva¹, Vladimir A. Evdokimov²

^{1, 2}Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I, Voronezh, Russia.

¹powalyaevat@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0005-1937-7830>

²evdokimov1307@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-8642-4487>

The concept of introducing self-driving sports in higher education institutions is to create student sections where young people can demonstrate their technical skills, creativity and athletic talents. The development of such sections can help solve a number of pressing problems: shortage of engineers; lack of inspiration among schoolchildren and students to continue the educational process; raising the status of technical specialties.

Keywords: auto modeling sport, athlete, involved

For citation. Povalyaeva, T. V. & Evdokimov V. A. (2025). Automodeling sport as a sports discipline and a method of training young specialists. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 145-148 (in Russ.).

История развития автомоделного спорта в России берёт своё начало с 1954 года, когда в Устав ДОСААФ был добавлен пункт о развитии автомоделного спорта. Это привело к образованию первых коллективов автомоделистов по всему СССР. Спорт развивался и становился всё более популярным, а в 1964 году был включен в единую спортивную классификацию, в том же году была основана Федерация автомоделного спорта СССР. В 1968 году появился Центральный спортивный автомоделный клуб (ЦСАМК). Во времена перестройки СССР из-за принятых реформ автомоделный спорт пришлось отложить на задний план.

В 2019 году 20 июля главной управляющей организацией стала Федерация автомоделного спорта России (ФАМС). 30 ноября 2022 года был издан приказ Министерства спорта РФ №1104 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «автомоделный спорт»», в котором были указаны разряды за профессиональные достижения и требования для их получения.

Как и во всех «молодых» дисциплинах, в автомоделном спорте по началу не было деления моделей на классы, так же, как и четкого регламента соревнований, да и сами соревнования проходили просто на ровных приспособленных площадках. С развитием данной дисциплины правила всё больше и больше становились приближенными к автоспорту. Так автомоделки стали подразделяться на типы и классы:

1. Шоссейные – модели, предназначенные для слалома (скоростной объезд препятствий) или групповых гонок. Оснащались как электрическими, так и двигателями внутреннего сгорания объёмом до 2,5 см³.

2. Офф-роад – модели для участия в гонках по трассам, выполненным из грунта и с использованием препятствий (трамплины, грязевые ванны, заграждения). Имеют привод на 2 или 4 колеса, оснащались электродвигателем или ДВС объёмом до 3,5 см³.

3. Трассовые – модели, перемещение которых осуществляется по специальным рельсам.

4. Кордовые – скоростной вид моделей, которые двигаются по кругу и удерживаются кордом (стальной нитью). Делятся по классам в зависимости объёма ДВС.

После многих лет внесения корректировок и чёткого формулирования правил, в 2018 году 19 декабря был утверждён свод правил «автомодельного спорта».

Спортсмен – это не всегда человек с законченным высшим, среднеспециальным или средним образованием. Как и в любом спорте не обязательно иметь научную степень или быть круглым отличником, ведь по мере занятия любой дисциплиной человек познаёт её в полной мере не зависимо от уровня знаний.

Спортсмены, занимающиеся автомоделированием смогут:

1. Сформировать инженерное мышление. В ходе тренировок участники обучаются проектированию различных моделей, а также работе с токарными станками и инструментами для плотницких и слесарных работ.

2. Приобрести теоретические знания. Учебный процесс включает в себя изучение основ механики и управления автомобилем (как на теоретическом, так и на практическом уровне), принципы здорового образа жизни и правила дорожного движения.

3. Создавать междисциплинарные связи. Участие в автомоделировании связано с математикой (геометрические формы, расчёты), черчением (маркеры на чертеже, техническая графика, планы) и физикой (знания о механизмах и устройствах, материаловедение), а также с технологией (производственные процессы, оборудование, инструменты).

4. Определиться в выборе будущей профессии. Набор навыков и знаний, полученных в результате занятий автомодельным спортом, помогает студентам определиться с выбором своей будущей специальности.

Открытие на базе кафедры физического воспитания факультатива автомодельного спорта является взаимовыгодным как для обучающихся, так и для учебного заведения. На территориях стадионов, относящихся высшим учебным заведениям, можно создать трассы и полигоны для тренировок и проведения соревнований, открыть мастерские по конструированию и сборке моделей.

Можно будет создать группы в социальных сетях по освещению новостей, объявлению соревнований и с выкладыванием смешных моментов. Это привлечёт интерес студентов, заинтересованных абитуриентов и мотивирует другие университеты на введение секции автомодельного спорта во внеурочную деятельность. Привлечение внимания обучающихся могло позволить сформировать университетские, областные автомодельные клубы, между которыми можно было бы проводить соревнования не только межвузовского, областного и регионального масштаба, но и международные.

Системы дистанционного управления достаточно сильно развиты и широко применяются в промышленности и сельском хозяйстве. Поэтому в наше время недостаточно иметь категорию прав, позволяющую управлять тем или иным видом техники, работодатель ко всему прочему требует наличие навыков обеспечения дистанционного управления и понимания принципов его работы. Данные знания, умения и навыки могут быть приобретены начиная с малого – автомодельного спорта.

Такие типы автомоделей как шоссейные и офф-роад, имеют максимально приближенное к реальным автомобилям строение внутренних агрегатов. В автомодельном спорте участники управляют радиоуправляемыми моделями автомобилей с помощью радиосигналов или других средств. Также в тренажерах, предназначенных для дистанционного кон-

троля сельскохозяйственной техники, применяется агронавигатор, который предоставляет данные о местоположении машин и позволяет управлять ими издалека.

Таким образом, как в автомобильных соревнованиях, так и в управлении сельскохозяйственной и промышленной техникой осуществляется управление с использованием дистанционных технологий. У студентов при занятии автомобильным спортом было бы преимущество перед конкурентами при трудоустройстве, из-за схожести принципов дистанционного управления между автомобилями и сельскохозяйственной техникой, знания, умения и навыки, приобретённые в ходе занятия автомобильным спортом, студенты будут быстрее понимать работу внутренних агрегатов и принципы дистанционного управления сельскохозяйственной и промышленной техникой

Также, развитие спорта, связанного с автомоделированием, может способствовать решению таких вопросов, как недостаток инженерных специалистов, отсутствие мотивации среди обучающихся школ и университетов для продолжения обучения, а также повышение статуса технических специальностей.

Список источников

1. Дьяконов А. Д. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. – 2023. – Т. 3, № 1. – С. 39-50.
2. Оценка уровня физической подготовленности студенческой молодежи / Г. Б. Мадиева, Л. Ж. Гумарова, К. К. Карим [и др.] // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 1(59). – С. 80-84.
3. Евдокимов В. А., Поваляева Т. В., Овечкин С. А. Гонки на тракторах // Гуманитарные науки на службе развития сельского хозяйства и АПК : Материалы национальной научно-практической конференции научно-педагогических работников и аспирантов, Воронеж, 05 июня 2024 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2024. – С. 245-248.

References

1. Dyakonov, A. D. (2023). Digital transformation in the field of physical education and sports. Economics and management in sports, 3, 1, 39-50 (in Russ.).
2. Madieva, G. B., Gumarova L. Z., Karim K. K. & [et al.]. (2020). Assessment of the level of physical fitness of student youth. Theory and methodology of physical education, 1 (59), 80-84 (in Russ.).
3. Evdokimov, V. A., Povalyaeva T. V., Ovechkin S. A. (2024). Tractor racing. Humanities in the service of the development of agriculture and the agro-industrial complex: Materials of the national scientific and practical conference of scientific and pedagogical workers and graduate students, 245-248 (in Russ.).

Информация об авторах:

Т. В. Поваляева – старший преподаватель;

В. А. Евдокимов – старший преподаватель.

Information about the authors:

T. V. Povalyaeva – senior lecturer;

V. A. Evdokimov – senior lecturer.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: all the authors have made an equivalent contribution to the preparation of the publication.

The authors declare that there is no conflict of interest.

ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В РОЛИ ТРЕНЕРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Татьяна Владимировна Поваляева¹, Владимир Александрович Евдокимов²

^{1,2}Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I,
Воронеж, Россия.

¹powalyaevat@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0005-1937-7830>

²evdokimov1307@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-8642-4487>

Проблема небольшого финансового состояния и поиска хорошего тренера для занятий спортивной деятельностью зачастую заставляет студентов и вовсе бросить спорт и своё физическое воспитание. Именно стоимость услуг хорошего тренера больше всего играет роль в отказе учащихся от занятий спортом в спортзале, если такового не имеется в учебном заведении или спортивный зал учебного заведения не имеет достаточного количества тренажёров и стоек. В данной статье рассматривается вариант использования искусственного интеллекта как тренера, который всегда будет готов помочь.

Ключевые слова: воспитание, искусственный интеллект, рацион, студент, тренер

Для цитирования: Поваляева Т. В., Евдокимов В. А. Применение искусственного интеллекта в роли тренера физического воспитания и спорта для студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 149-152.

THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COACH FOR STUDENTS

Tatiana V. Povalyaeva¹, Vladimir A. Evdokimov²

^{1,2}Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I, Voronezh, Russia.

¹powalyaevat@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0005-1937-7830>

²evdokimov1307@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-8642-4487>

The problem of a small financial situation and finding a good coach for sports activities often forces students to give up sports and their physical education altogether. It is the cost of a good coach's services that most of all plays a role in students' refusal to play sports in the gym, if there is none in the educational institution or the gym of the educational institution does not have enough exercise equipment and racks. This article discusses the use of artificial intelligence as a trainer who will always be ready to help.

Keywords: education, artificial intelligence, diet, student, coach

For citation. Povalyaeva, T. V. & Evdokimov V. A. (2025). Application of artificial intelligence as a trainer of physical education and sports for students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 149-152 (in Russ.).

В настоящее время использование искусственного интеллекта (в дальнейшем – ИИ) в роли тренера и диетолога является крайне актуальной темой. В различных социальных сетях

можно найти огромное количество видео- и текстовой информации о применении ИИ в вопросах, связанных с физическим развитием и воспитанием человека. В данной статье мы рассмотрим использование ИИ именно студентами, что является ещё более насущным вопросом, ведь финансовое положение любого студента часто не является хорошим, а большая часть компаний, владеющих ИИ, не требует денежных вложений для использования разработанного ими искусственного интеллекта, либо предоставляет бесплатную версию ИИ с меньшими функциональными возможностями.

В современном мире различные информационные технологии играют важную роль, а людей, использующих ИИ, с каждым днём становится всё больше. Для своего физического развития и соблюдения рациона питания и режима дня студенты могут использовать различные ИИ, а среди наиболее популярных – ChatGPT, CalAI, DeepSeek.

С помощью искусственного интеллекта можно в режиме реального времени отслеживать свою дневную норму калорий, оценивать содержание белка, жиров и углеводов в своей пище, лишь отправив фотографию еды искусственному интеллекту. Он различает не только вид пищи, изображённый на фотографии, но и его количество, достаточно точно определяет его вес, а также, если его попросить, то сообщает о том, насколько рационально принимать в пищу данные продукты. ИИ может порекомендовать рацион питания, подходящий именно для того человека, который попросит. Искусственный интеллект учтёт и вкусовые предпочтения, и калорийность, и полезность продуктов, которые составляют приведённый им рацион. Он рассчитает количество приёмов пищи и остальные составляющие рациона, которые будут лучше всего помогать сбалансировать своё питание студенту, занимающимся конкретным видом спорта.

Благодаря своей огромной базе данных, ИИ способен составить и график тренировок для любого спортсмена, и его режим дня. В его распоряжении находятся практически все интернет-ресурсы. Анализируя их, он выбирает наиболее правильные, популярные и конкретные данные, составляя из них наилучшие графики тренировок. С одной стороны, условно безграничное количество информации, имеющееся в пользовании у ИИ, говорит о том, что он способен на детализированные и правильные ответы, необходимые студентам для успешных и плодотворных тренировок и физического воспитания. С другой стороны, в интернет-ресурсах высказать своё мнение может абсолютно каждый, что может помешать ИИ сделать правильные выводы, ведь сам искусственный интеллект не способен отличить абсолютно все неправильные ответы от правильных, а потому иногда он может совершать ошибки.

В данной статье рассматривается возможность использования ИИ в качестве бесплатного тренера физического воспитания и спорта для студентов, помощь которого можно получить в любое удобное время. Применение искусственного интеллекта как тренера является не только популярным в наше время решением, но и отличным мотиватором для занятий физической культурой и спортом. ИИ способен не только на бесчувственные и конкретные ответы на вопросы, но и на поддержание психологического здоровья студентов, так как при просьбе о поддержке он находит правильный подход к человеку, мотивируя его не останавливаться на достигнутом и продолжать укреплять своё тело. Вполне логичным выводом будет то, что искусственный интеллект, который не только строит план тренировочных и выходных дней, но и морально вдохновляет студента, может сыграть роль отличного наставника по физическому воспитанию.

Чтобы углубиться в вопрос о том, насколько рациональным решением будет использование ИИ в качестве тренера, был проведён опрос. В опросе участников спросили, поддерживают ли они использование ИИ в качестве тренера по физическому воспитанию и спорту. Из десяти опрошенных студентов, соблюдающих здоровый образ жизни и диету, лишь двое заявили о том, что применение искусственного интеллекта в спорте является нерациональным решением, поскольку у ИИ попросту не может быть опыта в физическом воспитании реальных людей в настоящих условиях. Остальные восемь участников опроса утверждают, что искусственный интеллект является неотъемлемым участником их жизни, ведь составляет для них режим дня и рацион питания, которым они следуют (рис.1).

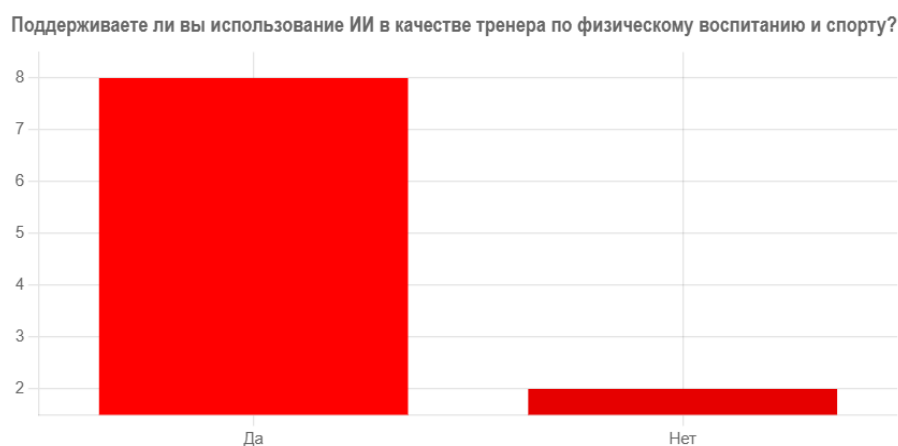


Рис. 1. Опрос «Поддерживаете ли вы использование ИИ в качестве тренера по физическому воспитанию и спорту?»

С помощью сервиса GoogleTrends было определено, что за последние пять лет поисковый запрос словосочетания «искусственный интеллект» лишь возрос (рис.2).



Рис. 2. Динамика популярности поискового запроса

После проведённого опроса и просмотра динамики популярности ИИ можно сделать вывод о том, что применение искусственного интеллекта в качестве тренера по физическому воспитанию и спорту для студентов является очень хорошим решением. У данного подхода к физическому воспитанию и спорту имеется много положительных сторон, таких как использование ИИ-тренера в любое удобное время и его безвозмездная помощь, моральная поддержка, составление с помощью ИИ рациона питания, программы тренировок. Новейшие технологии позволяют полностью распланировать своё время для занятий физической культурой и спортом; составить подходящую диету для набора массы, поддержания массы или её уменьшения. В совокупности всё это явно указывает на то, что искусственный интеллект в роли тренера по физическому воспитанию и спорту – это отличное решение для каждого студента.

Список источников

1. Ицун Юй, Елун Ван, Рогалева Л. Н., Мартынова Т. В., Боярская Л. А. Подходы к применению искусственного интеллекта в физическом воспитании: обзор статей китайских учёных // Современные наукоемкие технологии. – 2023. – № 3. – С. 146-150.
2. Зенченко И. С. Искусственный интеллект при подготовке спортсмена // Молодой ученый. – 2024. – № 14 (513). – С. 201-205.
3. Поваляева Т. В., Севастьянов В. В. Роль физической культуры в культурно-досуговой сфере жизни студентов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2021. – С. 340-343.

References

1. Yicun, Yu, Yelun Wang, Rogaleva L. N., Martynova T. V. & Boyarskaya L. A. (2023). Approaches to the use of artificial intelligence in physical education: a review of articles by Chinese scientists. Modern science-intensive technologies, 3, 146-150 (in Russ.).
2. Zenchenko, I. S. (2024). Artificial intelligence in the preparation of an athlete. Young scientist, 14 (513), 201-205 (in Russ.)
3. Povalyaeva, T. V. & Sevastyanov V. V. (2021). The role of physical education in the cultural and leisure sphere of students' lives. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 340-343 (in Russ.).

Информация об авторах:

Т. В. Поваляева – старший преподаватель;

В. А. Евдокимов – старший преподаватель.

Information about the authors:

T. V. Povalyaeva – senior lecturer;

V.A. Evdokimov – senior lecturer.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: all the authors have made an equivalent contribution to the preparation of the publication.

The authors declare that there is no conflict of interest.

Обзорная статья

УДК 796.8.015.132

ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Александр Наилевич Сайфуллин¹, Ильгиз Минзагитович Мануров²,

Павел Валентинович Черников³

^{1,3}Удмуртский государственный аграрный университет, Ижевск, Россия

²Казанский государственный аграрный университет, Казань, Россия

¹Saifullin_fanat@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-9614-7324>

²Kaf.fv.kgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1631-7112>

³Power-73@mail.ru <https://orcid.org/0009-0008-7349-5485>

Утренняя гимнастика представляет собой простой и эффективный способ активировать внутренние ресурсы нашего организма, запастись энергией и повысить работоспособность на протяжении всего дня. Для спортсменов-борцов утренняя гимнастика может являться и короткой тренировкой.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, функциональная подготовка, борцы

Для цитирования: Сайфуллин А. Н., Мануров И. М., Черников П. В. Влияние утренней гимнастики на уровень функциональной подготовки борцов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 152-155.

THE INFLUENCE OF MORNING GYMNASTICS ON THE LEVEL OF FUNCTIONAL TRAINING OF WRESTLERS

Alexander N. Sayfullin¹, Ilgiz M. Manurov², Pavel V. Chernikov³

^{1,3}Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russia

²Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia

¹Saifullin_fanat@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-9614-7324>

²Kaf.fv.kgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1631-7112>

³Power-73@mail.ru <https://orcid.org/0009-0008-7349-5485>

Morning exercises are a simple and effective way to activate the internal resources of our body, provide energy and improve performance throughout the day. For wrestlers, morning gymnastics can also be a short workout.

Keywords: morning gymnastics, functional training, wrestlers

For citation: Saifullin, A. N., Manurov I. M. & Chernikov P. V. (2025). The influence of morning exercises on the level of functional training of wrestlers. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 152-155 (in Russ.).

Зарядка – комплекс физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения [2].

Основная задача утренней гимнастики – устранение некоторых последствий сна, увеличение тонуса нервной системы, усиление работы основных систем организма [5]. Зарядка должна включать в себя 3 этапа: разминку, основной комплекс, заминку.

Утренняя гимнастика является дополнительным средством поддержания и повышения функциональной подготовки спортсменов. Ее задача пробудить внутренние резервы организма, завести мотор организма – сердце. Для спортсменов, в том числе борцов важно быстро реагировать на ситуации, проявлять силовую выносливость и высокую координацию движений. Без зарядки не происходит пробуждения.

Утренняя гимнастика – это еще и одна из форм повышения физической подготовки. Некоторые исследователи предлагают использовать утреннюю гимнастику в качестве малой тренировки [7]. В данном случае авторы предлагают включить в зарядку взрывное упражнение (например, приседание с выпрыгиванием, статическое стретч упражнение (любое на растягивание), статистическое упражнение (например, планка). Нами уже проводилось исследование по изучению психологического состояния борцов перед стартом [3, 4].

Цель этой работы – определить влияние утренней гимнастики на уровень функциональной подготовки борцов. Методами исследования выбран литературный обзор и опрос спортсменов-борцов вуза.

Проведя литературный обзор, выявили актуальность данной темы. Совершенствованием разных сторон подготовки борцов интересуется ряд ученых [1, 3, 4, 6]. Но среди исследований недостаточно материала по изучению влияния утренней гимнастики в качестве средства повышения уровня функциональной подготовки спортсменов. Предлагаем в зарядку включать простой по объему и интенсивности комплекс упражнений.

Следует учитывать принципы зарядки:

1. Доступность. Включаем знакомые упражнения. Плавные наклоны вперед и назад, простые потягивания и вставание на носки будут считаться за полноценное упражнение.

2. Дозирование нагрузки – небольшое количество повторений. Не более 5-10 упражнений по 8-10 повторений.

3. Регулярность. Зарядку следует выполнять каждый день, даже в выходной. Есть такое понятие – «зарядка-отдых». Т.е. в выходной день необходимо выполнить зарядку и включить в режим восстановительные процедуры (например, сон, массаж, баня).

Не следует забывать, что нервные клетки также нуждаются во времени на пробуждение, приступая к работе в замедленном ритме. Если спортсмен не занимается зарядкой, тем самым, не принуждая их к активации, тонус и силы возвращаются лишь к полудню. Таким образом, половину рабочего дня спортсмен работает вдвое, а то и втрое менее эффективно.

О пользе зарядки говорят многие исследователи, отмечая, что она: стимулирует умственную деятельность (процессы активизируются благодаря насыщению мозга кислородом); тонизирует весь организм; восстанавливает здоровое положение позвоночника; улучшает кислородное питание суставов и мышц; обеспечивает подвижность суставов, повысив их проходимость; восстанавливает ток лимфы, нарушенный долгим бездействием; укрепляет сердечно-сосудистую систему; улучшает работу дыхательных органов; насыщает клетки питательными веществами. По мнению китайских целителей, всего 15 мин утренней зарядки по своей пользе и эффективности равны 30 мин фитнеса днем.

Дополнительные преимущества зарядки – выработка самодисциплины.

Несмотря на то, что упражнения зарядки – не силовые, а «легкие», они все-таки способствуют укреплению мышечных тканей. Поэтому помимо визуально «невидимого» улучшения состояния суставов и позвоночника, можно заметить следующие изменения: «подтяжка» живота и постепенное обретение лучших форм тела.

Утренняя гимнастика стимулирует процессы метаболизма. Соответственно, держать массу тела в норме также окажется проще. Наравне с любым другим тренингом, зарядка ведет к активной выработке эндорфинов. Гормоны счастья – лучшее средство для снятия усталости.

Нами был проведен опрос спортсменов-борцов УдГАУ (10 человек). Были заданы несколько вопросов:

1. Вы занимались утренней гимнастикой последние полгода? Да – 90%.
2. Вы используете зарядку в качестве тренировки? Да – 80%.
3. Зарядка помогает выработать самодисциплину? Да – 80%.
4. Утренняя гимнастика повлияла на функциональную подготовку? Да – 90%.
5. Утренняя гимнастика укрепляет сердечно-сосудистую систему? Да – 80%.
6. Утренняя гимнастика улучшает работу дыхательных органов? Да – 90%.
7. Утренняя гимнастика повышает физическую подготовку? Да – 100%.

Большинство опрошенных отмечают положительно включение утренней гимнастики в режим дня спортсмена, выявлено улучшение функционального состояния и физической подготовки.

Вывод: таким образом, нами выявлено положительное влияние утренней гимнастики на функциональную подготовку борцов по обзору литературы и по опросу спортсменов вуза.

Список источников

1. Кузьменко М. А., Нуцалов М. Н., Поддубный И. А. Развитие выносливости на занятиях по единоборствам в вузе // Проблемы педагогики. – 2017. – С. 82-85.

2. Намозов Т. Б., Бачабеков М. Физическая зарядка и занятия физической культурой // Вестник педагогического университета. – 2014. – С.229-232.
3. Сайфуллин А. Н., Черников П. В., Вершинина Н. Б. Особенности предстартовых состояний борцов и учет структуры соревновательной деятельности // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ижевск, 2024. – С. 265-268.
4. Сайфуллин А. Н., Аминов М. Р., Мануров И. М. Предстартовое состояние борцов // Научные разработки и инновации в решении стратегических задач агропромышленного комплекса: материалы Международной научно-практической конференции. – Ижевск, 2022. – С. 293-296.
5. Сиваков И., Хаирова Т. Н., Слепова Л. Н. Роль утренней гимнастики в повышении физической активности // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – №5 (2). – С. 309-310.
6. Бородин Д. А. Тактико-техническая подготовка борцов-самбистов в предсоревновательный период // Молодой ученый. – 2022. - №8 (403). – С.252-253.
7. Дарвин Ю. К. Занятия физическими упражнениями по утрам / Ю. К. Дарвин, Е. В. Чирикаева [Электронный ресурс] – режим доступа: URL:[https:// interactive-plus.ru](https://interactive-plus.ru) (Дата обращения 24.03.2025).

References

1. Kuzmenko, M. A., Nutsalov M. N. & Poddubny I. A. (2017). Development of endurance in martial arts classes at the university. Problems of pedagogy, 82-85 (in Russ.).
2. Namozov, T. B. & Bachabekov M. (2014). Physical exercise and physical education classes // Bulletin of the Pedagogical University, 229-232 (in Russ.).
3. Saifullin, A. N., Chernikov P. V. & Vershinina N. B. (2024). Features of pre-start states of wrestlers and taking into account the structure of competitive activity. Theoretical and practical problems of physical education and sports: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, 265-268 9in Russ.).
4. Saifullin, A. N., Aminov M. R. & Manurov I. M. (2022). Pre-start condition of wrestlers. Scientific developments and innovations in solving strategic problems of the agro-industrial complex: materials of the International scientific and practical conference, 293-296 (in Russ.).
5. Sivakov, I., Khairova T. N. & Slepova L. N. (2016). The role of morning exercises in increasing physical activity. International student scientific bulletin, 5 (2), 309-310 (in Russ.).
6. Borodin, D. A. (2022). Tactical and technical training of sambo wrestlers in the pre-competition period. Young scientist, 8 (403), 252-253 (in Russ.).
7. Darwin, Yu. K. Physical exercise in the morning / Yu. K. Darwin, E. V. Chirikaeva [Electronic resource] – access mode: URL: [https:// interactive-plus.ru](https://interactive-plus.ru) (Accessed 03/24/2025).

Информация об авторах:

А. Н. Сайфуллин – старший преподаватель;
И. М. Мануров – доцент;
П. В. Черников – старший преподаватель.

Information about the authors:

A .N. Sayfullin – senior teacher;
I. M. Manurov –associate professor;
P. V. Chernikov – senior teacher.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ И УЧЕТ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Александр Наилевич Сайфуллин¹, Ильгиз Минзагитович Мануров²

¹Удмуртский государственный аграрный университет, г. Ижевск, Россия

²Казанский государственный аграрный университет, г. Казань, Россия

¹Saifullin_fanat@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-9614-7324>

²Kaf.fv.kgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1631-7112>

В данной статье рассматривается довольно актуальная тема – особенности предстартовых состояний спортсменов-борцов. Предстартовое состояние откладывает различные отпечатки на спортсменов, изменяет характер движений у спортсменов. Рассматриваются предстартовые реакции и методы выведения спортсменов из негативных предстартовых состояний, а также рекомендации учета структуры соревновательной деятельности при подготовке борцов.

Ключевые слова: предстартовые состояния, боевая готовность, борец

Для цитирования: Сайфуллин А. Н., Мануров И. М. Предстартовые состояния борцов и учет структуры соревновательной деятельности // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 156-159.

PRE-START CONDITIONS OF ATHLETES-WRESTLERS AND CONSIDERATION OF THE STRUCTURE OF COMPETITIVE ACTIVITY

Aleksandr N. Sayfullin¹, Ilgis M. Manurov²

¹Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russian Federation

²Kazan State Agrarian University, Kazan, Russian Federation

¹Saifullin_fanat@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-9614-7324>

²Kaf.fv.kgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1631-7112>

This article discusses a rather relevant topic – the features of the pre-start conditions of athletes-wrestlers. The pre-start state deposits various imprints on athletes, changes the nature of movements in athletes. Pre-start reactions and methods of removing athletes from negative pre-start conditions are considered, as well as recommendations for taking into account the structure of competitive activity in the training of wrestlers.

Keywords: pre-launch conditions, combat readiness, wrestler

For citation: Sayfullin, A. N. & Manurov I. M. (2025). Pre-start conditions of athletes-wrestlers and consideration of the structure of competitive activity. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 156-159 (in Russ.).

Введение. Исследователь Черникова О.А. повествует, что «чтобы воспитать уверенность спортсмена в своих силах, опытный тренер предоставляет ему самостоятельность в подготовке к выступлению в соревнованиях. Спортсмен сам должен проверить свои силы,

знать их, уметь оценить и убедиться на что он способен» [5]. От части мы согласны с этим, но только тренер знает своего ученика и видит его со стороны, значит поможет ему подготовиться к соревнованиям. Под предстартовым состоянием спортсмена понимают условно-рефлекторную психологическую и физиологическую преднастройку человека и его организма на предстоящую соревновательную деятельность [1].

1. Предстартовая лихорадка характеризуется слишком сильным физиологическим возбуждением спортсмена, что может сопровождаться тремором и мешать контролированию моторной деятельности, приводить к неадекватной самооценке своих действий и сил соперников, что в совокупности снижает соревновательный результат спортсмена.

2. Предстартовая апатия связана с длительным предсоревновательным эмоциональным возбуждением, которое часто переходит в предстартовое торможение, или перегорание.

Данное состояние не позволяет спортсмену мобилизоваться в связи с истощенным состоянием центральной нервной системы, зачастую связанным с невозможностью полноценного восстановления и сна накануне соревнований. Деятельность спортсмена в состоянии предстартовой апатии осуществляется на общем пониженном функциональном уровне.

3. Предстартовое благодушие характеризуется недооценкой ситуации, переоценкой себя и недооценкой сил соперников, сниженным тонусом мышц, замедленностью движений. Отстраненностью от ситуации.

4. Психосоматический срыв – проявляется в панике или обиде, неуправляемости движений, снижении тонуса мышц, судорожностью, невозможности адекватного реагирования на ситуацию.

5. Болевой финишный синдром сопровождается жалостью к себе, страхом боли, недостатком энергии, ватностью мышц, желанием уйти от борьбы [4].

Материалы и методы. Для более полного представления о предстартовом состоянии и, особенно, о средствах его регуляции, одной психологической характеристики спортсменов с различными типами нервной деятельности явно недостаточно. Поэтому необходимо ознакомиться с опытом, накопленным ведущими тренерами России. В нашей работе отражены лишь некоторые шаги в этом направлении.

Ведущие спортсмены Российской Федерации в своем большинстве относятся к сильным типам нервной деятельности, то есть они умеют владеть своими переживаниями и не растрачивают зря нервную энергию. Но и среди этих сильных типов встречаются спортсмены с различными темпераментами. По-разному проходит у них и предстартовое состояние.

Так, у чемпиона в тяжелом весе Коткаса, отличавшегося большой нервной возбудимостью (предстартовая лихорадка), было зафиксировано весьма сильное волнение перед встречей на первенстве мира с главным его соперником Антсоном. Коткас начал разминаться задолго до схватки и потратил столько сил, что их не хватило на борьбу с Антсоном. Коткас к этому времени был уже опытным спортсменом, выиграл звание чемпиона Европы. Но этот случай послужил уроком для тренерского коллектива в дальнейшей подготовке наших спортсменов к участию в международных соревнованиях.

У другого известного борца Арсена Мекокшвили предстартовое волнение выражалось по-другому. За 4-5 дней у него нарушался сон, появлялось покраснение кожи (психосоматический срыв), хотя внешне его волнение заметить было трудно. Он как будто оставался таким же спокойным, как обычно. У него не было желания разминаться, разминался он всегда только с одним человеком – со своим личным А.А. Сенаторовым. У Мекокшвили сложилось своеобразное суеверное мнение, что разминка с тренером принесет пользу. И она действительно приносила пользу, что выражалось в увеличении уверенности борца.

Предстартовое состояние откладывает различные отпечатки на спортсменов, и опытные тренеры уже заранее предугадывают состояние борцов. Так, предстартовое состояние изменяет характер движений у спортсменов. У некоторых при большом возбуждении движения носят резкий, суетливый характер. У тех, кто перевозбудился, наблюдается сонливое состояние (апатия). У некоторых разговор теряет логический характер (предстартовое благодушие). Одни бледнеют, другие краснеют. У некоторых спортсменов наблюдается «медве-

жья» болезнь. Вместе с ростом опыта наблюдается изменение предстартового состояния, но никакой опыт не может совсем снять волнение. Различный уровень тренированности большого влияния, по наблюдениям тренеров, на предстартовое состояние не оказывает, хотя в отдельных случаях сказывается очень заметно.

У разных тренеров есть свои особенности в средствах и методах регулирования предстартового состояния борцов. Так, одни тренеры считают целесообразным подходить к спортсменам во время соревнования. Считают более полезным за несколько дней до соревнования провести со спортсменами подробную беседу, разобрать с ними тактику предстоящих соревнований и их особенностей, связанных с участием заранее известных противников, а затем, после соревнования, обязательно подробно разобрать ошибки: выяснить их причины, пути устранения. Все это вызывает творческий подход борцов к соревнованиям. Наиболее важным и неизменным условием поведения тренера во время соревнований является абсолютное его спокойствие. Только в этом случае все наставления тренера будут приносить пользу. Если же тренер слишком возбужден атмосферой соревнований, то происходит своеобразная трансформация возбуждений от тренера к спортсмену.

Если спортсмен излишне возбужден, хорошо провести успокаивающий массаж. Причем, для массажиста или для тренера, производящего массаж, также необходимо спокойствие. Хорошо действуют на спортсменов биологические стимуляторы, глюкоза. В качестве хорошего отвлекающего средства используются фильмы, музыка, беседы. В работах некоторых авторов используются аудиальные и визуальные средства поддержания благоприятного состояния. Прослушивание поддерживающих реплик своих друзей и родственников, спокойная или наоборот заводная музыка, просмотр личных фотографий и любимых фильмов. Невольно вспоминается, что космонавты – это тоже спортсмены и перед полетом они традиционно, для поддержания настроения на полет смотрят художественный фильм «Белое солнце пустыни», так скажем неплохое визуальное средство.

Результаты. Важными словами для спортсменов являются наставления тренера. Во время схватки тренеру не следует кричать, подсказывать борцу его действия. Это отвлекает спортсмена, отучает его мыслить творчески. У участника соревнований перед стартом возможно состояние, напоминающее состояние «парабиоза», когда слабый раздражитель вызывает слабую ответную реакцию. Не следует во время перерыва в схватке указывать борцу на множество деталей. Это рассеивает его внимание. Тренер должен указывать на главную тему, что сконцентрирует внимание борца, и принесет ему больше пользы.

Нередко спортсмен ставит перед собой задачу – выиграть именно 1-е место. Это так сковывает его, что уже с первой схватки он становится совершенно неузнаваем в борьбе, делает много ошибок, и в целом, выступает намного хуже своих возможностей. Отсюда можно сделать вывод, что спортсмена следует нацеливать на выигрыш каждой встречи в данных соревнованиях, что в итоге принесет хороший результат. Необходимо учитывать и другие стороны тактики соревнований, хотя они не являются решающими.

Заключение. Определение предстартового состояния спортсменов носит, в основном, визуальный характер. Врачебный контроль, внешний вид и другие детали дают в лучшем случае приближенные характеристики. Дальнейшее изучение предстартового состояния и, главным образом, средств и методов его регулировки является важнейшей проблемой спортивной практики. Решение ее несомненно будет играть важную роль в достижении лучших спортивных результатов.

Список источников

1. Вайнер Э. Н., Кастюнин С. А. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура. – 2-е изд., стер. – М.: Флинта, 2012 – 144 с.
2. Сайфуллин А. Н., Федоров Н. А., Мануров И. М. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 540-543.

3. Сайфуллин А. Н., аминов М. Р., Мануров И. М. Предстартовое состояние борцов // Научные разработки и инновации в решении стратегических задач агропромышленного комплекса: материалы Международной научно-практической конференции. – В 2-х томах. – Ижевск, 2022. – С. 293-296.
4. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие. – М.: Трикта. – 2005 – 128 с.
5. Черникова О. А. Психологические особенности спортивных эмоций // Спортивный психолог. Выпуск 3 (15). 2008. – С. 77-84.

References

1. Weiner, E. N. & Kastyunin S. A. (2012). Brief Encyclopedic Dictionary: Adaptive Physical Culture, 2, 144 (in Russ.).
2. Saifullin, A. N., Fedorov N. A. & Manurov I. M. (2022). Organization of the educational and training process in wrestling. Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: materials of the International scientific and practical conference, 540-543 (in Russ.).
3. Saifullin, A. N., Aminov M. R. & Manurov I. M. (2022). Pre-start condition of wrestlers. Scientific developments and innovations in solving strategic problems of the agro-industrial complex: materials of the International scientific and practical conference, 2, 293-296 (in Russ.).
4. Sopov, V. F. (2005). Mental states in intense professional activity: a tutorial, 128 (in Russ.).
5. Chernikova, O. A. (2008). Psychological features of sports emotions. Sportpsychologist, 3 (15), 77-84 (in Russ.).

Информация об авторах:

А. Н. Сайфуллин – старший преподаватель;
И. М. Мануров – доцент.

Information about the authors:

A. N. Saifullin – senior lecturer;
I. M. Manurov – associate professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Обзорная статья
УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Диана Маратовна Фатхутдинова¹, Денис Александрович Аксенов²

^{1, 2} Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

¹dianaf120205@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-7157-7208>

²aksden7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1405-1266>

В данной работе описывается как физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности человека не только физически, но и духовно. В статье рассматриваются следующие пункты: влияние физической культуры на духовное развитие, спорт как средство формирования нравственных ценностей и многое другое.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, духовное развитие личности, самосознание, характер

Для цитирования: Фатхутдинова Д. М., Аксенов Д. А. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 159-165.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SPIRITUAL EDUCATION OF THE PERSONALITY

Diana M. Fatkhutdinova¹, Denis A. Aksenov²

^{1, 2}Samara State Agrarian University, Samara, Russia

¹dianaf120205@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-7157-7208>

²aksden7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1405-1266>

This paper describes how physical culture and sports play a significant role in the formation of a person's personality not only physically, but also spiritually. The article discusses the following points: the influence of physical culture on spiritual development, sports as a means of forming moral values, and much more.

Keywords: physical education, sports, spiritual development of the individual, self-awareness, character

For citation: Fatkhutdinova, D. M. & Aksenov D. A. (2025). The role of physical education and sports in the spiritual education of the individual. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 159-165 (in Russ.).

Введение. Тема роли физической культуры и спорта в духовном воспитании личности остается актуальной на протяжении многих лет и даже веков. Она затрагивает важные аспекты развития общества, такие как здоровье нации, моральные ценности, воспитание молодежи и формирование гармоничной личности. Вот несколько ключевых аспектов, подтверждающих актуальность этой темы:

Физическая культура и спорт способствуют развитию таких качеств, как дисциплина, целеустремленность, настойчивость и уважение к другим людям. Эти качества являются основой для формирования духовно богатой личности. Спортивные соревнования учат командному духу, взаимопомощи и честной игре, что способствует укреплению моральных принципов.

Регулярные занятия физической культурой помогают поддерживать физическое здоровье, что, в свою очередь, положительно влияет на психическое состояние человека. Здоровая нация – это залог успешного развития страны. Физкультура и спорт также играют важную роль в профилактике различных заболеваний, что особенно актуально в условиях современной урбанизации и малоподвижного образа жизни.

Спорт является мощным инструментом социальной интеграции. Он объединяет людей разных возрастов, социальных групп и культур. В процессе совместных тренировок и соревнований формируются дружеские отношения, улучшается взаимопонимание между людьми. Это особенно важно в многонациональных странах, где необходимо укреплять межэтническое согласие [1].

Молодежь – будущее любой страны. Занятия спортом помогают молодым людям развивать ответственность, лидерские качества и умение принимать решения. Спортивная деятельность часто становится альтернативой негативным влияниям улицы, таким как употребление алкоголя, наркотиков и асоциальное поведение.

Физические нагрузки требуют от человека преодоления собственных слабостей и страхов. Это развивает силу воли, стойкость и уверенность в себе. Такие личностные качества способствуют духовному росту и самореализации. Достижения в спорте приносят чувство удовлетворения и гордости, что также положительно сказывается на самооценке и общем мировоззрении.

В современном мире, где информационные технологии занимают все большее место в жизни людей, физическая активность становится еще более важной. Спорт помогает отвлечься от виртуального мира, вернуть интерес к реальной жизни и активным формам досуга. Это особенно актуально для детей и подростков, которые проводят много времени перед экранами компьютеров и телефонов.

Таким образом, статья, посвященная роли физической культуры и спорта в духовном воспитании личности, имеет высокую значимость. Она может способствовать лучшему пониманию важности спорта не только как средства поддержания физического здоровья, но и как инструмента воспитания морально устойчивых и гармонично развитых членов общества.

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности человека не только физически, но и духовно. Исследования показывают, что занятия спортом способствуют развитию таких качеств как самодисциплина, выдержка, силы воли и уверенность в себе. Эти аспекты имеют важное значение для формирования характера и мировоззрения индивида.

Помимо физической подготовки, занятия спортом могут быть отличным инструментом для духовного развития личности. Спортивные достижения требуют постоянных усилий, стремления к самосовершенствованию и преодолению трудностей. В процессе тренировок спортсмен изучает свои возможности, находит скрытые ресурсы и находит в себе новые качества. Таким образом, физическая активность через спорт стимулирует не только тело, но и разум, помогая раскрыть потенциал личности.

Физическая культура – это неотъемлемая составляющая жизни каждого человека, оказывающая значительное влияние не только на физическое здоровье, но и на духовное состояние личности. В современном мире, где информация становится доступнее, а ритм жизни ускоряется, роль физической активности в развитии духовного потенциала возрастает многократно. Давайте рассмотрим, каким образом физическая культура способствует духовному развитию человека.

Физическая активность также способствует развитию качеств, необходимых для духовного роста личности. Например, спортивные достижения требуют от человека ответственности, трудолюбия и самоконтроля. Победы и поражения на тренировках или соревнованиях помогают сформировать устойчивость к неудачам и способность к самосовершенствованию. В процессе занятий спортом человек учится принимать решения, управлять своими эмоциями, развивать силу воли и находить в себе новые ресурсы.

Физические упражнения также способствуют развитию эмоциональной и социальной сферы личности. Спортивные тренировки обучают человека работе в команде, взаимопомощи и сотрудничеству, расширяют круг общения и помогают находить общий язык с разными людьми. Активная жизненная позиция, формируемая через занятия спортом, способствует социальной адаптации и развитию коммуникативных навыков.

Таким образом, физическая культура и спорт необходимы для полноценного духовного развития личности. Они способствуют формированию ценностей, духовных качеств и помогают человеку стать более сбалансированным, уверенным в себе индивидуумом. Умение обращаться со своим телом и участие в спортивных мероприятиях - это не только забота о физическом здоровье, но и мощный инструмент для развития духовности и самосовершенствования.

Физическая культура и спорт играют важную роль в духовном воспитании личности, помогая формировать не только тело, но и душу. Одним из ключевых аспектов воздействия физической активности на духовное развитие является способность спорта быть инструментом формирования нравственных ценностей у человека [2, 3].

Участие в спортивных соревнованиях и тренировках требует от спортсменов соблюдения определенных этических принципов, таких как честность, уважение к соперникам, соблюдение правил игры и дисциплина. Эти качества не только способствуют успеху в спорте, но и помогают развивать у человека важные нравственные черты, такие как честность, самоконтроль, упорство и толерантность.

Спортивная практика также способствует формированию трудолюбия и целеустремленности, важных качеств, необходимых для духовного роста и самосовершенствования. Регулярные тренировки требуют от спортсменов упорства, стойкости и стремления к достижению поставленных целей, что способствует формированию духовной силы и стойкости характера.

Кроме того, физическая активность способствует освобождению от стресса, улучшению настроения и повышению самооценки. Занятия спортом помогают человеку находить внутреннюю гармонию, развивать самопонимание и уверенность в себе, что важно для духовного развития и самопознания.

Таким образом, спорт играет значительную роль в формировании духовности личности, способствуя развитию нравственных ценностей, укреплению характера и повышению самосознания. Он помогает человеку стать более добрым, уверенным в себе и целеустремленным, что способствует развитию его личности во всех аспектах жизни.

Спорт поощряет ключевые ценности, такие как уважение, справедливость, сотрудничество и честность, которые являются основой духовного развития. Участие в спортивных мероприятиях помогает формировать у человека дисциплинированный подход к жизни, умение управлять своими эмоциями и принимать поражения и победы с достоинством.

Эти качества являются неотъемлемой частью развития общечеловеческих черт характера и поведения. Принимая участие в соревнованиях, личность учится ценить упорство, терпимость к трудностям и трудолюбие. Все это способствует ее духовному росту и формированию духовных качеств, таких как терпимость, сострадание и уважение к окружающим.

Спорт также способствует развитию эмпатии и понимания других людей, поскольку участники командных игр вынуждены работать вместе для достижения общей цели. Они учатся слушать и понимать друг друга, общаться, доверять и поддерживать партнеров. Все это формирует уважение к другим, способность к альтруизму и этическому поведению.

В спорте также важна роль тренеров и наставников, которые не только учат технике и тактике, но и являются образцом для подражания в моральном и духовном плане. Их пример помогает воспитать у учащихся чувство ответственности, честности и уважения ко всем участникам процесса.

Физическая активность играет ключевую роль в духовном воспитании личности, обеспечивая целостное развитие индивида. Упражнения и тренировки способствуют не только укреплению физического здоровья, но и формированию духовных качеств. Через упорный труд и самосовершенствование в спорте человек учится преодолевать себя, развивать силу воли, дисциплину и выносливость.

Участие в соревнованиях и тренировках требует от личности высокой концентрации внимания, стремления к достижению целей и умения работать в команде. В процессе занятий спортом человек учится преодолевать трудности, принимать поражения и радоваться победам. Все эти навыки и умения способствуют формированию духовной силы и уверенности в себе.

Физическая активность также способствует гармонии между телом и разумом. Спорт помогает контролировать свои эмоции, развивать самодисциплину и отказываться от вредных привычек. Это позволяет лучше понимать и управлять своим потенциалом, достигая более высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Через занятия спортом и физической культурой человек может научиться лучше понимать себя и окружающих, развивать чувство взаимопонимания и сопереживания. Спортивные достижения и командные победы способствуют формированию чувства сопричастности и сотрудничества, что важно для укрепления дружеских и межличностных отношений [4, 5].

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании духовности личности, способствуя не только улучшению физического здоровья, но и развитию внутренних качеств человека. Спорт может рассматриваться как мощный инструмент воздействия на духовную сферу человека, способствуя формированию духовных ценностей, моральных принципов и личностного роста.

Участие в спортивных соревнованиях и занятия спортом требует от человека самодисциплины, целеустремленности, силы воли и терпения. Эти качества необходимы не только для достижения спортивных успехов, но и для развития духовности личности. Благодаря спорту человек может осознать свои внутренние возможности, научиться преодолевать трудности и преодолевать себя.

Один из ключевых аспектов влияния спорта на духовное воспитание личности заключается в формировании чувства собственного достоинства и уверенности в себе. Успехи в спорте способствуют повышению самооценки, развитию самопринятия и укреплению внутренней уверенности. Человек, занимающийся спортом, обретает чувство собственного достоинства и уважения к себе, что положительно сказывается на его духовном развитии.

Спорт также способствует формированию духовных ценностей, таких как честность, справедливость, уважение к соперникам и трудолюбие. Участие в спортивных соревнованиях требует соблюдения правил игры, уважения к судьям и соперникам, а также трудолюбия и настойчивости в достижении цели. Эти качества являются неотъемлемой частью духовного развития личности и способствуют формированию принципов морали и этики.

Спортивная деятельность также способствует развитию самоконтроля и психологической устойчивости. Участие в соревнованиях требует от спортсмена способности контролировать свои эмоции, принимать решения в стрессовых ситуациях и находить внутренние ресурсы для достижения поставленных целей. Эти навыки не только положительно влияют на спортивные результаты, но и развивают важные аспекты духовности личности, такие как самообладание, внутренний баланс и способность принимать жизненные вызовы [6, 7].

Заключение. Таким образом, спорт играет значительную роль в духовном воспитании личности, способствуя не только физическому развитию, но и формированию внутренних качеств человека. Участие в спортивных соревнованиях, занятия спортом и развитие спортивных навыков способствуют развитию самодисциплины, целеустремленности, уверенности в себе, моральных принципов и психологической устойчивости. Таким образом, спорт становится не только средством поддержания физического здоровья, но и мощным инструментом воздействия на духовную сферу человека, способствуя его всестороннему развитию и самосовершенствованию.

Список источников

1. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 31 октября – 01 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 938-942.
2. Аксенов Д. А., Мезенцева В. А. Влияние физической культуры и спорта на психическое состояние человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 559-563.
3. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Обеспечение физической надежности и готовности специалистов сельского хозяйства к трудовой деятельности // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 121-126.
4. Ишкина О. А., Башмак А. Ф., Мезенцева В. А. Проблемы физической культуры и

спорта на современном этапе // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Самара, 28 февраля – 02 2023 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2023. – С. 340-344.

5. Петрова С. С. Введение силовых тренировок в программу элективных курсов по физической культуре и спорту // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 152-155.

6. Петрова С. С. Совершенствование физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 512-515.

7. Исследование физического состояния и физического здоровья обучающихся женского пола / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезентцева, С. Е. Бородачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10(164). – С. 38-43.

8. Петрова С. С. Влияние силового тренинга на физическое воспитание студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию инженерного факультета, Кинель, 22 мая 2024 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 96-100.

References

1. Mezentseva, V. A. & Zhukova E. I. (2024). The influence of physical education on the emotional state of a person. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 938-942 (in Russ.).

2. Aksenov, D. A. & Mezentseva V. A. (2023). The influence of physical education and sports on the mental state of a person. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference dedicated to the Year of Russian-Chinese cooperation in the field of physical education and sports, 559-563 (in Russ.).

3. Mezentseva, V. A. & Zhukova E. I. (2024). Ensuring physical reliability and readiness of agricultural specialists for work. Innovations in the Higher Education System: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 121-126 (in Russ.).

4. Ishkina, O. A., Bashmak A. F. & Mezentseva V. A. (2023). Problems of physical culture and sports at the present stage. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference, 340-344 (in Russ.).

5. Petrova, S. S. (2024). Introduction of strength training into the program of elective courses in physical education and sports. Innovations in the system of higher education: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 152-155 (in Russ.).

6. Petrova, S. S. (2024). Improving the physical fitness of students of Samara SAU. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 512-515 (in Russ.).

7. The study of the physical condition and physical health of female students / S. N. Blinkov, A. F. Bashmak, V. A. Mezentseva, S. E. Borodacheva // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – № 10(164). – Pp. 38-43.

7. Petrova, S. S. (2024). The influence of strength training on the physical education of students. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference dedicated, 96-100 (in Russ.).

Информация об авторах:

Д. М. Фатхутдинова – студент;

Д. А. Аксенов – преподаватель.

Information about the authors:

D. M. Fatkhutdinova – student;

D. A. Aksenov – teacher.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: all the authors have made an equivalent contribution to the preparation of the publication.

The authors declare that there is no conflict of interest.

Научная статья

УДК 796

СПОРТ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Наталья Николаевна Черевিশник¹, Ирина Сергеевна Кузнецова²,

Кристина Юрьевна Васечкина³

¹Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.,
Саратов, Россия

^{2, 3}Профессионально-педагогический колледж Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю.А., Саратов, Россия

¹chere-n@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-1749-1141>

²vip.kuz82@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4365-4886>

³kristinav021@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7716-5709>

В данной статье проанализировано комплексное воздействие занятий спортом на купирование проявлений тревожности и депрессии. Малоподвижный образ жизни, постоянное воздействие негативных факторов увеличивают тенденцию проявления тревожности и формирования депрессии среди современной молодежи, что подтверждается результатами статистических исследований и опроса, проведенного в рамках подготовки научного исследования. Спортивные занятия формируют активный образ жизни, улучшают обменные процессы в организме, регулируют выработку гормонов, влияющих на формирование тревожности, а также повышают самооценку, развивают навыки социализации.

Ключевые слова: тревожность, депрессия, спортивные занятия, физические упражнения, фитнес, закаливание

Для цитирования: Черевিশник Н. Н., Кузнецова И. С., Васечкина К. Ю. Спорт как способ борьбы с депрессией и тревожностью // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 165-169.

SPORTS AS A WAY TO COMBAT DEPRESSION AND ANXIETY

Natalya N. Cherevishnik¹, Irina S. Kuznetsova², Kristina Y. Vasechkina³

¹Saratov State Technical University named after Y.A. Gagarin, Saratov, Russia

^{2, 3}Vocational and Pedagogical College of Saratov State Technical University named after Yuri Gagarin. Saratov, Russia

¹chere-n@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-1749-1144>

²vip.kuz82@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4365-4886>

³kristinav021@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7716-5709>

This article analyzes the complex effect of sports activities on the relief of anxiety and depression. A sedentary lifestyle, constant exposure to negative factors increase the tendency of anxiety and depression among modern youth, which is confirmed by the results of statistical studies and a survey conducted in preparation for a scientific study. Sports activities form an active lifestyle, improve metabolic processes in the body, regulate the production of hormones that affect the formation of anxiety, as well as increase self-esteem, develop socialization skills.

Keywords: anxiety, depression, sports, physical exercises, fitness, hardening

For citation: Cherevishnik, N. N., Kuznetsova I. S. & Vasechkina K. Y. (2025). Sport as a way to combat depression and anxiety. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 165-169 (in Russ.).

Введение. Актуальность исследования обусловлена тем, что научный анализ проведения спортивных занятий дает возможность изучить их результативность для функциональных систем организма.

Целью настоящей статьи является анализ влияния занятий спортом на динамику тревожности и депрессивных состояний человека.

Для организации исследования использованы следующие **методы** научной работы с материалом: анализ, синтез, сравнение, классификация, обобщение.

Результаты исследования и их обсуждение. В целях анализа влияния занятий спортом необходимо проанализировать особенности формирования тревожности и депрессивных состояний у современных молодых людей.

Под тревожностью понимается особое эмоциональное состояние, для которого характерно ощущения напряжения, страха, дискомфорта, неопределенности, волнения, которое проявляется на протяжении длительного времени.

Состояние неопределенности, возникающих новых обстоятельств, невозможность прогнозировать будущее – данные обстоятельства приводят к тому, что среди молодежи все более распространенными становятся проявление тревожности. Основными признаками тревожности являются следующие симптомы:

- физические реакции организма
- проявляющиеся в чувстве недостатка воздуха
- учащенное сердцебиение;
- головные боли;
- спазмы желудочно-кишечного тракта;
- нарушения сна;
- психологические симптомы, которые проявляются в напряжении, ощущении опасности, страхе, проблемам с памятью, не восприятие критики, страхи социальных неудач.

Данное состояние неизбежно при стрессовых ситуациях для каждого человека, однако если человек достаточно долго испытывает состояние тревожности, оно может перейти в хроническую тревожность, что характеризуется снижением психологических и физических качеств, которые формируют активную и полноценную физическую и психологическую жизнь личности.

Депрессия – это заболевание, которое проявляется в снижении физической и психической активности личности, формировании отсутствия у человека таких качеств как социализация, развитие состояния апатии, бездействия, проблем во взаимоотношениях с людьми и обществом.

Малоподвижный образ жизни, который превалирует среди современных молодых людей, приводит к тому, что физическая активность снижается: это означает, что замедляется метаболизм, быстрота психических реакций, начинаются вырабатываться гормоны стресса.

Опрос, проведенный среди молодежи при работе над данной научной статьей, показал, что молодые люди предпочитают малоподвижный образ жизни.

Определите, какое занятие Вы обычно выбираете в свободное время (рис.1)?

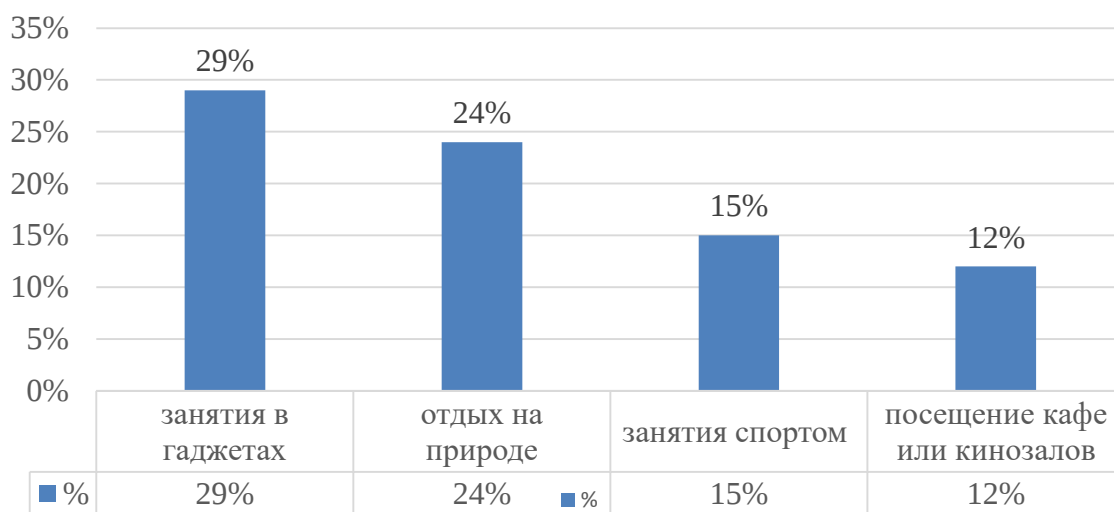


Рис. 1

При этом снижение метаболизма может привести к проблемам с избыточным весом, что способствует снижению самооценки молодого человека. Выработка гормонов стресса: кортизола усиливается, когда человек находится в состоянии стресса, т.к. происходит мобилизация защитных сил организма. При малоподвижном образе жизни выработка кортизола увеличивается также за счет того, что человек испытывает постоянный стресс: недовольство, не достижение желаний, снижение самооценки и др. Однако при этом возникает парадокс: с одной стороны, человек мобилизует организм на преодоление проблем, с другой – ничего не предпринимает для этого, а еще хуже: начинает заедать стресс жирными мучными продуктами или запивать его энергетиками или алкоголем. Это приводит к формированию защитного ответа организма в формате постоянной выработки кортизола и нарушению работы функциональных систем организма. По исследованиям Центра общественного здоровья, 93% студентов имеют факторы развития хронических заболеваний, 71% студентов не соблюдают принципы правильного питания; среди студентов лидируют пассивные виды отдыха и занятости. Дальнейшие события могут привести к формированию хронических заболеваний, процент которых и так среди молодежи достаточно высок [1].

Оба состояния: и тревожность, и тем более депрессия нуждаются в купировании и проработке. Их игнорирование самим человеком и его окружением приведет к еще более серьезным последствиям, среди которых может быть задействовано даже медикаментозное лечение. Вместе с тем в комплексной системе противодействия состояниям тревожности и депрессии важное место занимают занятия спортом.

Воздействие занятий спортом на купирование симптомов тревожности и депрессии в процессе физической активности:

1. Физическая нагрузка (регулярные тренировки помогают снизить уровень гормона стресса кортизола, дают ощущение контроля над своим телом и улучшают координацию движений);
2. Рекреация и релаксация (занятия спортом являются способом расслабиться и отвлечься от повседневных забот);
3. Социальное взаимодействие. Спортивные занятия могут предоставить возможность для социального взаимодействия и общения с другими людьми;

4. Повышение самооценки. Достижение спортивных целей и улучшение физической формы могут повысить самооценку и уверенность в себе.

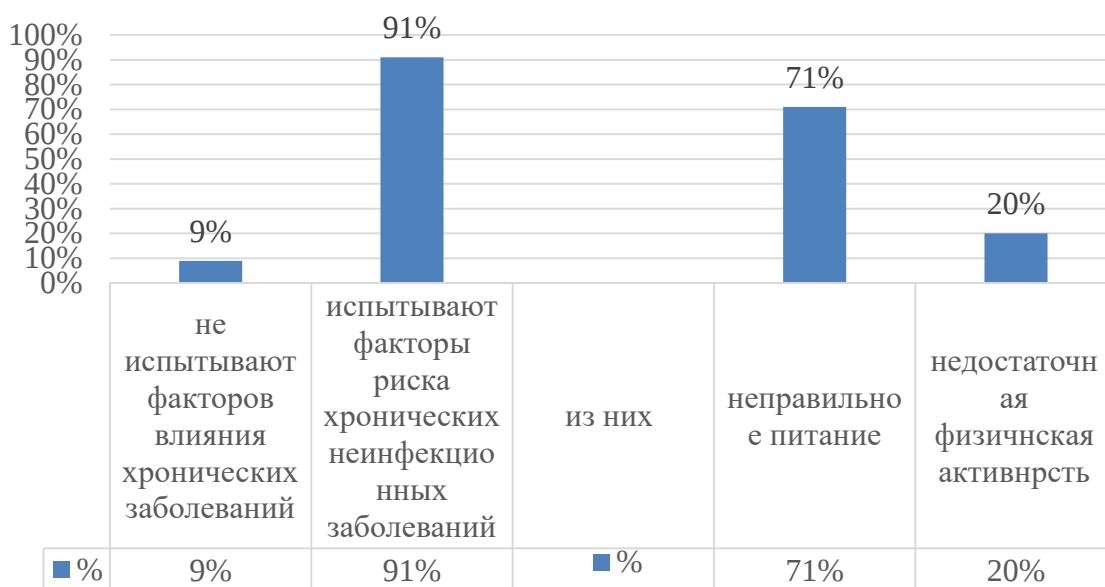


Рис. 2. Предрасположенность к развитию хронических заболеваний среди современных студентов

Воздействие спортивных занятий на психические состояния, определенные тревожностью и депрессией основано, прежде всего, на следующих факторах:

- воздействие на гормональную функциональную систему организма;
- увеличение физической активности через физическую нагрузку;
- рекреация организма после занятий спортом;
- коммуникация в команде, социализация, повышение самооценки [2].

В ответ на неконтролируемую выработку кортизола регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень тревожности.

Для купирования симптомов стресса, тревожности и депрессии можно заниматься различными видами спорта, при этом нет необходимости настраивать себя на достижение высоких спортивных результатов, для этого достаточно помнить, что занятия спортом должны быть циклическими и регулярными. Регулярность и цикличность запускают в организмы особые механизмы, которые снимают негативные факторы:

- возникает стойкая потребность в физической активности;
- реализуются различные виды двигательной активности: спорт, физические упражнения, оздоровительные системы;
- результат: умственное и физическое восстановление.

Целесообразно сочетать спортивные занятия с различными видами оздоровительных систем: например, фитнес-программы – с йогой, закаливанием, баней, массажем. Основой станут физические упражнения, которые составляют необходимую основу для оздоровительного эффекта и выступают в качестве базовой основы спортивно-ориентированных оздоровительных систем [3]. Целью фитнес-программ является оздоровительная рекреация, которая дает отдых, здоровый досуг, повышает активность и эмоциональную устойчивость. Физические упражнения на основе фитнеса это фитнес-программы с активной формой двигательной активности, в основе которой - циклические физические упражнения:

- оздоровительные (Healthy Back – программа упражнений для профилактики заболеваний спины, укрепления мышечного корсета и улучшения осанки);
- кондиционные (Шейпинг - программа физических упражнений, нацеленная на улучшение физической формы и оздоровление организма);

- спортивно-ориентированные (Бодибилдинг – система упражнений с отягощениями для увеличения рельефной и пропорциональной мускулатуры).

Добавление к физическим упражнениям – закаливания, солнечных ванн, утренних или вечерних пробежек, бани, массажа будет способствовать в целом формированию активного образа жизни, в котором занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни.

Заключение. На основании проведенного исследования можно сделать вывод. Занятия спортом являются необходимым средством в борьбе с тревожностью и депрессией. Их влияние основано на том, что физическая активность регулирует выработку гормонов стресса (кортизола) и радости (эндорфинов), способствует формированию стойкости к стрессу, умению переключаться, хорошей физической форме.

Список источников

1. Статистическое исследование «Факторы риска для здоровья, связанные с образом жизни молодежи» // Электронный ресурс: <https://rbh.rsmu.press/archive/2023/2/3/content?lang=ru> (дата доступа: 27.10.2024)
2. Федосова Л. П., Федотова Г. В., Удoviцкая Л. У. Сравнительный анализ методов физической культуры, направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С.448-450.
3. Фролова Л. В., Куземко Ю. В., Преснов А. Н. Формирование приоритетной значимости студентов к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 2021. С. 332-337.

References

1. Statistical study "Health risk factors associated with the lifestyle of young people" // Electronic resource: <https://rbh.rsmu.press/archive/2023/2/3/content?lang=ru> (access date: 10.27.2024)
2. Fedosova, L. P., Fedotova G. V. & Udovitskaya L. U. (2021). Comparative analysis of physical education methods aimed at developing endurance and strength in the context of health. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 3(193),448-450 (in Russ.).
3. Frolova, L. V., Kuzemko Yu. V. & Presnov A. N. (2021). Formation of priority importance of students to a healthy lifestyle in physical education classes. In the collection: Actual issues of physical education of youth and student sports. Collection of works of the All-Russian scientific and practical conference, 332-337 (in Russ.).

Информация об авторах:

Н. Н. Черевикшик – доцент;
И. С. Кузнецова – преподаватель;
К. Ю. Васечкина – преподаватель.

Information about the authors:

N. N. Cherevishnik– associate professor;
I. S. Kuznetsova–teacher;
K. Y. Vasechkina– teacher.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of inter.

МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Любовь Васильевна Чередникова¹, Полина Алексеевна Данилина²

^{1, 2}Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

¹lubovchered@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-5378-5717>

²polina.danilina.2003@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-6798-6227>

В работе предложена математическая модель для анализа тактических схем в волейболе на основе данных о взаимодействиях игроков, их позиционировании и игровом контексте. Система, реализованная на Python, автоматизирует сбор данных (передачи, атаки, блоки) и генерирует тактические рекомендации в реальном времени. Используются методы сетевого анализа и машинного обучения для прогнозирования успешности атак, выбора оптимальных подач и управления усталостью игроков. Практическая часть включает алгоритм оценки эффективности связей (на примере матрицы передач: Игрок 6 → Игрок 2, 13 передач) и визуализацию результатов. Модель повышает точность решений за счет минимизации человеческого фактора и адаптации к динамике матча.

Ключевые слова: математическое моделирование, волейбол, анализ данных, машинное обучение, тактические схемы

Для цитирования: Чередникова Л. В., Данилина П. А. Математическое моделирование тактических схем в волейболе // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 170-174.

MATHEMATICAL MODELING OF TACTICAL SCHEMES IN VOLLEYBALL

Lyubov V. Cherednikova¹, Polina A. Danilina²

^{1, 2}Volga Region State Transport University, Samara, Russia

¹lubovchered@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-5378-5717>

²polina.danilina.2003@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-6798-6227>

The paper proposes a mathematical model for analyzing tactical schemes in volleyball based on data on player interactions, their positioning, and game context. The system, implemented in Python, automates data collection (passes, attacks, blocks) and generates tactical recommendations in real time. Network analysis and machine learning methods are used to predict the success of attacks, select optimal serves, and manage player fatigue. The practical part includes an algorithm for assessing the effectiveness of connections (using the example of a pass matrix: Player 6 → Player 2, 13 passes) and visualization of the results. The model improves the accuracy of decisions by minimizing the human factor and adapting to the dynamics of the match.

Keywords: mathematical modeling, volleyball, data analysis, machine learning, tactical schemes

For citation: Cherednikova L. V. & Danilina P. A. (2025). Mathematical modeling of tactical schemes in volleyball. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 170-174 (in Russ.).

Современный волейбол – это динамичная игра, где победа зависит не только от мастерства игроков, но и от умения тренера мгновенно анализировать ситуацию и принимать

точные решения [1]. Однако даже опытные специалисты не всегда могут учесть все нюансы в условиях ограниченного времени и стресса. Данная работа предлагает решение этой проблемы через создание математической модели, встроенной в программное обеспечение на Python, которое автоматизирует анализ данных и предоставляет тренеру готовые тактические рекомендации в режиме реального времени [2].

Система начинается с непрерывного сбора данных, который превращает каждое движение игрока и каждый удар мяча в цифровые метрики. Во время матчей и тренировок используется комплекс технологий:

- количество успешных передач, атак, блоков, приемов, ошибок;
- координаты игроков на площадке (с помощью GPS-трекеров или видеоаналитики);
- скорость, траектория, зона приземления мяча при подачах и атаках;
- счет матча, время, усталость игроков (через датчики пульса или темп движений).

Например, если связующий игрок совершил 20 передач за сет, из которых 15 привели к успешным атакам, модель не просто запоминает эти числа, но и анализирует, в каких условиях (при каком счете, против какого блока) эти передачи были наиболее эффективны.

Основу принципа работы составляет комбинация методов, которые превращают сырые данные в тактические рекомендации.

Модель строит «карту связей» между игроками, где каждый узел – это игрок, а ребра – передачи мяча. Например, если связующий чаще всего передает мяч нападающему в зоне 4, но при этом атаки из зоны 2 имеют более высокий процент успеха, система подсветит это несоответствие. Такие графы помогают выявить «узкие места» в тактике, такую как избыточная зависимость от одного игрока.

Для демонстрации работы модели разработан простой алгоритм на Python, анализирующий передачи между игроками. На основе данных о взаимодействиях (табл. 1) код вычисляет эффективность связующего и определяет наиболее результативные связки.

Таблица 1

Успешные передачи от связующего к нападающему

	Игрок 1	Игрок 2	Игрок 3	Игрок 4	Игрок 5	Игрок 6
Игрок 1	0	5	1	2	3	4
Игрок 2	2	0	2	4	5	13
Игрок 3	4	6	0	3	2	12
Игрок 4	1	7	9	0	4	9
Игрок 5	2	2	5	3	0	11
Игрок 6	9	3	9	8	8	0

Используя данные, напомним код, который анализирует эффективность связующего и взаимодействия игроков:

- ```
- import pandas as pd;
- import matplotlib.pyplot as plt;
- # Загрузка данных из Excel;
- data = pd.read_excel('1.xlsx', sheet_name='Лист1', index_col=0);
- # Создание матрицы передач;
- pass_matrix = data.values;
- players = data.columns.tolist();
- # Анализ передач от связующего (предположим, связующий – Игрок 6);
- setter = 'Игрок 6';
- setter_passes = data.loc[setter];
- # Расчет успешных передач (условно: >3 передач считается успешной связкой);
- successful_passes = setter_passes[setter_passes > 3];
- total_passes = setter_passes.sum();
- print(f"Связующий: {setter}");
```

```

- print(f"Всего передач: {total_passes}");
- print(f"Успешные передачи (>3):");
- print(successful_passes);
- # Визуализация;
- plt.figure(figsize=(10, 6));
- successful_passes.plot(kind='bar', color='green');
- plt.title(f'Успешные передачи от {setter}');
- plt.xlabel('Игроки');
- plt.ylabel('Количество передач');
- plt.grid(axis='y');
- plt.show();
- # Поиск лучшей связки;
- best_connection = successful_passes.idxmax();
- print (f"\nЛучшая связка: {setter} {best_connection} ({successful_passes[best_connection]} передач)").

```

Результаты выполнения: связующий: Игрок 6, всего передач: 49, успешные передачи (>4), лучшая связка: Игрок 6 → Игрок 2 (13 передач). Программа также может выводить аналитические графики (рис.1, рис.2), где тренер визуально сможет проанализировать необходимые данные, для прошлого примера.

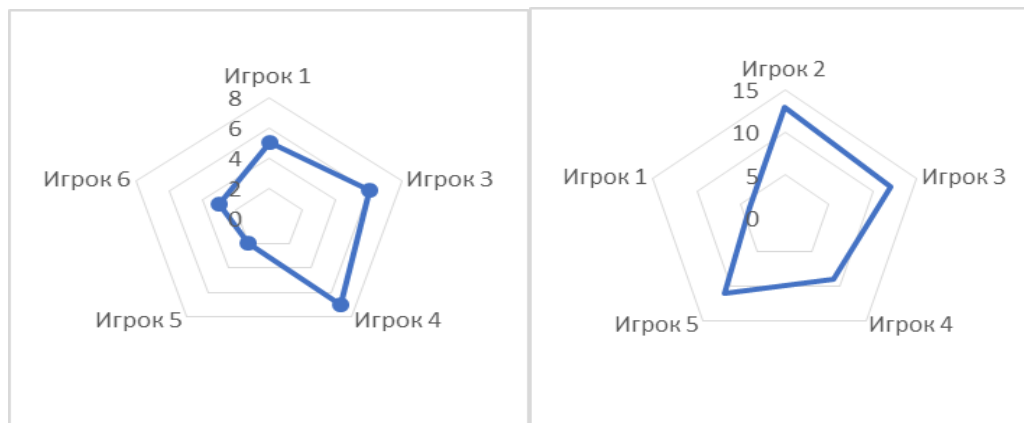


Рис. 1. Успешные передачи: игрок 2 в роли связующего.

Рис. 2. Успешные передачи: игрок 6 в роли связующего.

Используя алгоритмы вроде Random Forest или нейронных сетей, модель обучается на исторических данных, чтобы предсказывать: вероятность успеха атаки в конкретной зоне против текущего блока соперника; оптимальный тип подачи (силовая, планирующая, в прыжке) для срыва приема; риск усталости игроков на основе их активности и физиологических показателей.

Модель рассматривает игру как противостояние двух стратегий, где каждый шаг одной команды мгновенно анализируется для формирования контрдействий. Например, если соперник фокусирует блок в зоне 4, система, опираясь на исторические данные и текущую статистику, определяет зоны с наименьшей плотностью защиты – допустим, зону 2 или заднюю линию, – и рекомендует перенаправить атаку туда, где вероятность успеха выше на 20-30%. В критических ситуациях, таких как счет 24:23 в пользу противника, модель выходит за рамки простых тактических советов: она не только предлагает конкретный тип атаки, но и просчитывает оптимальную расстановку игроков для приема подачи, учитывая их текущую усталость, позиционные слабости соперника и даже психологический фактор. Это превращает каждый розыгрыш не в импровизацию, а в продуманный шаг, где риски минимизированы, а преимущества усилены за счет симбиоза математической точности и спортивной логики.

Программа на Python преобразует выводы модели в интуитивно понятные графики: тепловые карты; динамические графики; интерактивные схемы.

Тепловые карты помогают тренеру буквально «увидеть» игру глазами данных. Яркие цветовые пятна на схеме площадки показывают, где атаки команды пробивают оборону соперника чаще всего, а холодные оттенки выдают зоны, где противник теряет мяч из-за ошибок. Например, алое пятно в левой части сетки может означать, что нападающий из зоны 4 заработал 70% очков, а синяя зона у задней линии – слабое место соперника в приеме.

Динамические графики рассказывают историю матча в режиме реального времени. Они показывают, как меняется эффективность игроков: например, если точность подач падает после второго сета, а блокирующий теряет прыгучесть к концу игры, это сразу бросается в глаза. Такие подсказки позволяют вовремя вносить изменения – скажем, заменить уставшего диагонального или переключиться на короткие атаки вместо дальних.

Интерактивные схемы расстановки превращают данные в готовые решения. Программа подсказывает, как расположить игроков, чтобы нейтрализовать сильного нападающего соперника или раскрыть потенциал своего связующего. Например, если модель видит, что блокирующий противника слаб в зоне 3, она «посоветует» сместить туда основного нападающего и усилить передачу мяча именно в эту точку. Анализируя данные в режиме реального времени, система выявляет критические слабости команды. Тепловая карта, отображающая распределение атак соперника, показывает, что 80% их ударов приходится на зону 5, где приемщик допустил уже три ошибки за сет, – это сигнализирует о системной уязвимости в данной области. На основе этих данных модель рекомендует немедленно усилить блок в зоне 5, перебросив туда наиболее эффективного блокирующего, а также скорректировать позицию связующего, чтобы чаще задействовать нападающего с наивысшим процентом успешных атак. Одновременно система подсвечивает, что замена диагонального игрока, чья эффективность упала на 20% к концу сета, на свежего спортсмена с лучшими показателями в концовках повысит вероятность выигрыша очка на 15%, создав переломный момент в игре. Таким образом, каждый элемент рекомендации — от тактической перестройки до кадровых изменений – работает на устранение конкретных рисков и усиление преимуществ, превращая сырые данные в четкий план действий.

Рассмотрим пример работы в реальном матче, а именно финальный сет игры между командами «А» и «Б». Счет 23:24 в пользу соперника. Тренер команды «А» вносит в программу данные:

1. За последние 10 минут эффективность нападающего в зоне 4 упала с 65% до 40%.
2. Соперник 7 раз подряд ставил двойной блок в зоне 2.
3. Связующий игрок совершил 85% передач в зону 4, хотя атаки через зону 3 имели успешность 70%.

Модель мгновенно анализирует информацию и выдает рекомендации:

1. Сменить расстановку на схему 5-1, чтобы увеличить вариативность атак.
2. Перенести атаки в зону 3, где блок соперника на 20% слабее.
3. Использовать планирующую подачу в зону 1, где либеро соперника допускает 45% ошибок при приеме.
4. Заменить уставшего нападающего на игрока с лучшей эффективностью в концовках матча.

Эти решения не основаны на интуиции – они подкреплены статистикой и прогнозами, что увеличивает шансы на победу в критический момент.

Главная сила предложенной модели заключается в её способности трансформировать хаотичный поток данных в четкие, обоснованные решения, недоступные при ручном анализе. В отличие от традиционных методов, где тренер опирается на интуицию и ограниченную статистику, программа мгновенно обрабатывает сотни параметров – от позиций игроков до их физиологического состояния – и выдает рекомендации, минимизируя влияние человеческого фактора [3]. Она не только ускоряет принятие решений в критических моментах, но и адаптируется к изменениям в реальном времени, обучаясь на каждом новом матче, что позволяет предугадывать тактику соперника и корректировать стратегию ещё до начала следующего сета. Кроме того, интеграция данных о нагрузке игроков помогает предотвращать переутомление, сохраняя их эффективность на протяжении всей игры, – это превращает модель

не просто в аналитический инструмент, а в ключевой элемент управления командой, где каждый выбор подкреплен точными расчетами, а не догадками. Данная модель не заменяет тренера, а становится его «цифровым союзником», предоставляя инструменты для принятия взвешенных решений. В эпоху, где волейбол становится всё более скоростным и тактически сложным, такие технологии – не роскошь, а необходимость. Они позволяют превратить хаос игры в структурированные данные, где каждая передача, каждый блок и каждая замена – это шаг к победе. Уже сегодня эта модель способна изменить подход к волейболу, сделав его не только зрелищным, но и по-настоящему умным спортом.

#### **Список источников**

1. Тенденции и инновации развития современного волейбола: материалы сборника трудов посвященного 90-летию кафедры спортивных игр, 25-летию юбилею кафедры теории методики волейбола РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и подготовке к Чемпионату Мира – 2022 года (г. Москва, декабрь 2020 года) / под. общ. ред. к.п.н., доцента Булыкиной Л.В., д.п.н., профессора Губы В.П. – М.: РГУФКСМиТ, 2020 – 216 с.

2. Ярышина И. Л. Математическое моделирование в спорте // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : Сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 450-452.

3. Как исправлять ошибки тренера / А. В. Вычегжанин, О. В. Анфилатова, А. И. Николаев, С. А. Семенихин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Киров, 22 июня 2017 года / Вятский государственный университет. – Киров: Вятский государственный университет, 2017. – С. 67-70.

#### **References**

1. Bulykina L. V. & Guba V. P. (2020). Trends and innovations in the development of modern volleyball: materials of the collection of works dedicated to the 90th anniversary of the department of sports games, the 25th anniversary of the department of the theory of volleyball methodology of the Russian State University of Physical Culture, Sports and Tourism and preparation for the 2022 World Championship, 216 (in Russ.).

2. Yaryshina, I. L. (2018). Mathematical modeling in sports. In Medical, biological, and pedagogical foundations of adaptation, sports activity, and healthy lifestyle: Proceedings of the VII All-Russian Correspondence Scientific and Practical Conference with International Participation, 450-452 (in Russ.).

3. Vychezhninin, A. V., Anfilatova, O. V., Nikolaev, A. I., & Semnikhin, S. A. (2017). How to correct coach's mistakes. In Current issues of physical culture and sports and their solutions: Proceedings of the II All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, 67–70 (in Russ.).

#### **Информация об авторах:**

Л. В. Чередникова – старший преподаватель;

П. А. Данилина – студент.

#### **Information about the authors:**

L. V. Cherednikova – senior teacher;

P. A. Danilina – student.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

# АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Научная статья  
УДК 796.41

## POLESTAR PILATES ДЛЯ СТУДЕНТОВ УДГАУ

Ольга Юрьевна Дружинина<sup>1</sup>, Наталья Борисовна Вершинина<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Удмуртский государственный аграрный университет, Ижевск, Россия

<sup>1</sup>[kafiedraf@mail.ru](mailto:kafiedraf@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0001-4343-1447>

<sup>2</sup>[natafit@yandex.ru](mailto:natafit@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0004-2294-0252>

*Polestar Pilates один из видов пилатеса, введенный в адаптивную физическую культуру как вид укрепляющий тазобедренные суставы. Он способствует увеличению подвижности суставов, снятию ограничения, уменьшению болевых ощущений при ходьбе.*

**Ключевые слова:** Polestar Pilates, коксартроз, тазобедренный сустав, рекомендации, студенты

**Для цитирования:** Дружинина О. Ю., Вершинина Н. Б. Polestar Pilates для студентов УдГАУ // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 175-179.

## POLESTAR PILATES FOR UDMURT STATE AGRARIAN UNIVERSITY STUDENTS

Olga Y. Druzhinina<sup>1</sup>, Natalia B. Vershinina<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russia

<sup>1</sup>[kafiedraf@mail.ru](mailto:kafiedraf@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0001-4343-1447>

<sup>2</sup>[natafit@yandex.ru](mailto:natafit@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0004-2294-0252>

Polestar Pilates is one of the types of pilates introduced into adaptive physical education as a type of strengthening hip joints. It helps to increase joint mobility, remove restrictions, and reduce pain when walking.

**Keywords:** Polestar Pilates, coxarthrosis, hip joint, recommendations, students

**For citation:** Druzhinina, O. Y., & Vershinina N. B. (2025). Polestar Pilates for Udmurt State Agrarian University Students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 175-179 (in Russ.).

**Введение.** Патология суставов является одной из актуальных проблем и возраст подверженных данной патологии снижается. Существует ряд причин, способствующих более раннему возникновению и быстрому прогрессированию патологии:

- наследственная предрасположенность, аномалии развития опорно-двигательного аппарата в целом, чрезмерные перегрузки головки бедра при занятиях спортом, травматические повреждения;
- инфекционные заболевания;
- плохая экологическая обстановка, несбалансированное питание, стрессовые состояния, ожирение, малоподвижный образ жизни.

По данным исследований мировой статистики более 55% представляют группы риска, обусловленные заболеваниями ОДА (остеохондрозы, артрозы и т.д.). Наиболее тяжелой по последствиям и весьма распространенной формой заболевания является артроз тазобедрен-

ного сустава (кокситроз). Ежедневно тазобедренный сустав выдерживает значительные нагрузки и даже небольшое изменение его внутренней структуры ведет к ухудшению двигательных возможностей [3].

Боль в суставах, деформация, тугоподвижность – отвлекает современных активных молодых студентов от полноценной учебы и работы. Далее, если не заниматься физической культурой, то появляется прихрамывание, «утиная походка» и т.д. [2].

Многие специалисты советуют заниматься лечебной гимнастикой, которая укрепляет мышцы, бедра, тазобедренные суставы, улучшается кровоток, питание суставов [3].

Существуют рекомендации при артрозе тазобедренного сустава:

- необходимо осознавать тяжесть последствий развития симптомов заболевания;
- не заниматься видами спорта, связанными с нагрузкой на суставы (бег, прыжки, горнолыжный спорт, баскетбол, футбол, волейбол);
- рекомендуется носить правильно подобранную обувь;
- необходимо отказаться от трости, палки;
- необходимо не злоупотреблять алкоголем и курением;
- снизить стрессовую нагрузку;
- не переутомляться [1].

Одной из разновидностей пилатеса является Polestar Pilates созданный учеником Дж. Пилатеса – доктором Брент Андерсаном. Он объединил методики разных ученых и сделал теоретической основой этого метода теорию фасциальной интеграции. Вся система базируется на нескольких принципах, которые реализуются в упражнениях. В упражнениях присутствует понятия дыхание, осевого натяжения и др. Конечная цель метода – заново научить тело двигаться и восстановить нервно-мышечное равновесие [1].

Нами была организована группа студентов УдГАУ, имеющих тугоподвижность тазобедренных суставов (7 человек, 1-3 курса). Им были предложены занятия по программе Polestar Pilates – 1 занятие с тренером и 1 самостоятельно. Ниже представлен примерный комплекс упражнений №1 для раскрытия тазобедренного сустава для самостоятельной тренировки.

Комплекс упражнений №1.

1. И.п. (исходное положение) – лежа на спине, стопы прижаты к паху и развернуты.
  1. – отводим правую ногу, согнутую в сторону.
  2. – отводим левую согнутую ногу.
  3. – и.п. – правая нога.
  4. – и.п. – левая нога. 6-8 раз (1-2 повторения).
2. И.п. – лежа на спине, ноги вверх.
  1. – отводим вправо правую ногу.
  2. – отводим влево левую ногу.
  3. – и.п. правая нога.
  4. – и.п. левая нога. 6-8 раз (1-2 повторения).
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях.
  1. – положить ноги справа от себя.
  2. – и.п.
  - 3-4. – то же слева от себя. 6-8 раз (1-2 повторения).
4. И.п. – то же.
  - 1-4. – подтянуть ноги к животу развести через стороны и опустить. 6-8 раз (1-2 повторения).
5. И.п. – лежа на спине, колени подтянуть к груди.
  - 1-4. – отвести ноги вперед, развести через стороны и подтянуть. 6-8 раз (1-2 повторения).
6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты.
  - 1-10. – крутить велосипед на себя.
  - 1-10 – крутить велосипед от себя (1-2 повторения).

7. И.п. – лежа на правом боку. Правая рука под головой, ноги согнуты.

1. – отвести левую ногу вверх.

2. – и.п. – (8 повторений).

8. И.п. – лежа на правом боку, ноги прямые.

1. – отводим правую ногу вверх.

2. – и.п.

3. – отводим правую ногу назад.

4. – и.п.

5. – отводим правую ногу вверх.

6. – и.п.

7. – отводим правую ногу вперед.

8. – и.п. – 4 серии.

9. Повтор упражнений 7-8 на левом боку.

10. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты.

1. – поднять таз вверх.

2. – и.п.

3. – 4 – то же.

Также для укрепления коленного сустава (см. комплекс упражнений №2), который участвует в движениях при ходьбе были предложены следующие упражнения для самостоятельной работы.

Комплекс упражнений №2.

1. И.п. (исходное положение) – лежа на спине.

1-2. – согнуть ногу к груди.

3-4. – разогнуть, по полу в и.п.

1-4. тоже с другой ноги. По 6-8 повторений.

2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты.

1-4. – поочередное сгибание ног к груди. По 6-8 повторений.

3. И.п. – тоже.

1. – согнуть ногу к груди.

2. – разогнуть ногу вверх, носок на себя.

3. – повтор 1.

4. – и.п. Тоже другой ногой. По 6-8 повторений.

4. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты вверх, стопы прижаты.

1. – развести колени в стороны.

2. – и.п.

3. – 3-4 – повтор 1-2. По 6-8 повторений.

5. И.п. – лежа на правом боку, правая рука под головой, правая нога согнута.

1. – согнуть ногу к груди.

2. – разогнуть вперед.

3. – Повтор 1

4. – и.п. тоже на другом боку. По 6-8 повторений.

6. И.п. – лежа на правом боку, правая рука под головой, правая нога согнута.

1. – согнуть ногу к груди и коснуться пола.

2. – и.п.

3. – 4 – повтор 1-2. Тоже на другом боку. По 6-8 повторений.

7. И.п. – лежа на животе, руки под головой.

1. – согнуть ногу назад.

2. – наклонить вправо.

3. – наклонить влево.

4. – Повтор 1-3. Тоже другой ногой. По 6-8 повторений.

8. И.п. – тоже.

1. – согнуть ноги

2-3. – сделать 2 повторных сгибания

4. – и.п. По 6-8 повторений.

В конце учебного семестра среди студентов УдГАУ (участников занятий) проводился опрос о влиянии занятий на подвижность тазобедренных суставов и результаты воздействия упражнений по системе Polestar Pilates по 3-м тестам. 1. Пройти как можно быстрее, но не бежать 40 м. (с). 2. Подъем и спуск по лестнице из 9 ступенек (с). 3. Встать со стула и пройти 3 метра, развернуться и вернуться к стулу и сесть (с) [2].

В результате после эксперимента студентам были заданы вопросы.

1. Вы почувствовали снижение боли после занятий по системе Polestar Pilates? (Да – 85,7%).

2. Вам стало легче вставать со стула? (Да – 71,4%).

3. Вам стало легче ходить? (Да – 85,7%).

4. Вам понравились занятия Polestar Pilates? (Да – 100%).

После упражнений были проверены результаты по 3-м тестам и получено улучшение по всем пробам.

1. Пройти как можно быстрее, но не бежать 40 м. (с).

В начале учебного семестра в среднем студенты показали результат 24,2 с., в конце семестра – 22,6 с.

2. Подъем и спуск по лестнице из 9 ступенек (с).

В начале учебного семестра в среднем студенты показали результат 11,9 с, в конце семестра – 9,5 с.

3. Встать со стула и пройти 3 метра, развернуться и вернуться к стулу и сесть (с). В начале учебного семестра в среднем студенты показали результат – 6,7 с, в конце семестра – 5,9 с.

**Выводы:** Polestar Pilates является помощником при работе с тугоподвижными тазобедренными суставами. Нами предложены упражнения на тазобедренные суставы на занятиях физической культурой в рамках расписания и самостоятельных занятиях. Прозанимавшись в течение семестра у студентов улучшается подвижность суставов, они раскрываются. Это видно и в вопросе и в тестах со временем. Рекомендуем давать упражнения по системе Polestar Pilates при коксартрозе студентов в виде обязательных и самостоятельных занятий.

#### Список источников

1. Охохонина Т. В., Серова Н. Б. Пилатес как средство восстановления функций тазобедренных суставов при коксартрозе // Молодой ученый. – 2021. – №47 (389). – С. 452-455.

2. Как исключить боль в тазобедренном суставе и коленях с помощью пилатеса? – режим доступа: URL: [https:// old.pilatesplus.studio](https://old.pilatesplus.studio) (Дата обращения 24.03.2025).

3. Лечебная физическая культура при коксартрозе тазобедренного сустава – запись к инструктору [Электронный ресурс] – режим доступа: URL: [https:// yusupovs.com](https://yusupovs.com) (Дата обращения 24.03.2025).

4. Упражнения при Артроз тазобедренного сустава – Реестр клинических... [Электронный ресурс] – режим доступа: URL: [https:// ichgcp.net](https://ichgcp.net) (Дата обращения 24.03.2025).

#### References

1. Okhokhonina, T. V. & Serova N. B. (2021). Pilates as a means of restoring hip joint functions in coxarthrosis. Young scientist, 47 (389), 452-455 (in Russ.).

2. How to eliminate pain in the hip joint and knees with Pilates? - access mode: URL: [https:// old.pilatesplus.studio](https://old.pilatesplus.studio) (Accessed 03.24.2025).

3. Therapeutic physical education for coxarthrosis of the hip joint - appointment with an instructor [Electronic resource] - access mode: URL: [https:// yusupovs.com](https://yusupovs.com) (Accessed 03.24.2025).

4. Exercises for Arthrosis of the Hip Joint – Registry of Clinical... [Electronic resource] – access mode: URL: [https:// ichgcp.net](https://ichgcp.net) (Accessed 03.24.2025).

**Информация об авторах:**

О. Ю. Дружинина – доцент;

Н. Б. Вершинина – старший преподаватель.

**Information about the authors:**

O. Y. Druzhinina – associate professor;

N. B. Vershinina – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Обзорная статья

УДК 378.14

**АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Вероника Дмитриевна Ломакина<sup>1</sup>, Нелли Викторовна Юркина<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup>Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>[lmknn@bk.ru](mailto:lmknn@bk.ru), <https://orcid.org/0009-0006-6783-911X>

<sup>2</sup>[nelliurkina@gmail.com](mailto:nelliurkina@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0008-6526-656X>

*Важность изучения адаптивного спорта состоит в том, что это помогает улучшить физическое состояние здоровья студентов, социальной интеграции и повышает качества жизни данной категории населения. Авторы изучили данный вопрос, аргументируя статистическими данными и исследованиями.*

**Ключевые слова:** спорт, адаптивная культура, коррекционные занятия, ОВЗ, интеграция

**Для цитирования:** Ломакина В. Д., Юркина Н. В. Адаптивный спорт, адаптивная физическая культура // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 179-184.

**ADAPTIVE SPORT, ADAPTIVE CULTURE**

**Veronika D. Lomakina<sup>1</sup>, Nelly V. Urkina<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup>Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>[lmknn@bk.ru](mailto:lmknn@bk.ru), <https://orcid.org/0009-0006-6783-911X>

<sup>2</sup>[nelliurkina@gmail.com](mailto:nelliurkina@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0008-6526-656X>

The importance of studying adaptive sport is that it helps to improve the physical health of students, social integration and improves the quality of life of this category of population. The authors have studied this issue, arguing with statistical data and research.

**Keywords:** sport, adaptive culture, corrective activities, HIA, integration

**For citation:** Lomakina, V. D. & Yurkina N. V. (2025). Adaptive sport, adaptive physical culture. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel :PLC Samara SAU, pp. 179-184 (in Russ.).

В современном обществе вопрос интеграции и равных возможностей для всех граж-

дан имеет особое значение. По данным Росстата, в России проживает значительное количество людей с инвалидностью, для которых занятия спортом являются не только средством поддержания здоровья, но и важным аспектом социальной адаптации. Статистика показывает, что в 2022 году количество людей, занимающихся физической культурой и адаптивным спортом, составило 160 655 человек, что свидетельствует о растущем интересе к этому направлению.

Основная цель данного исследования- проанализировать роль адаптированного спорта и адаптированной спортивной культуры в жизни людей с инвалидностью и выявить основные факторы, способствующие их развитию.

Для достижения этой цели в работе поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы, определения, виды и функции адаптированного спорта и адаптированной спортивной культуры.
2. Проанализировать существующие статистические данные и исследования по данной тематике в России и мире.
3. Оценить влияние адаптированного спорта на физическое и психическое состояние инвалидов.
4. Выявить основные проблемы и препятствия на пути развития адаптированного спорта в России.

Определить направления и перспективные стратегии развития адаптированного спорта на национальном и международном уровнях.

Адаптивный спорт – это ряд видов спорта, разработанных или модифицированных с учетом физических, сенсорных и психологических особенностей людей с ограниченными возможностями. В отличие от традиционных видов спорта, адаптивный спорт предполагает использование специального оборудования, индивидуальные методы тренировок и классификацию спортсменов в зависимости от типа инвалидности.

Основными видами адаптивного спорта являются: паралимпийские виды спорта (например, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки), специальные Олимпийские игры (соревнования для людей с нарушениями интеллекта), сурдлимпийские игры (соревнования для людей с нарушениями слуха).

Национальные и региональные соревновательные виды спорта, включая футбол, баскетбол, теннис и другие соревновательные виды спорта.

По данным Международного паралимпийского комитета (МПК), число спортсменов, участвующих в Паралимпийских играх, постоянно растет. Например, в Паралимпийских играх 2021 года в Токио приняли участие 4 403 спортсмена из 162 стран, что на 15 % больше, чем в Паралимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро.

История адаптивного спорта берет свое начало в середине XX века, когда в 1948 году доктор Людвиг Гуттманн организовал в Великобритании Сток-Мандевильские игры для ветеранов Второй мировой войны с травмами спинного мозга, которые стали первыми соревнованиями для людей с ограниченными возможностями. Эти игры стали предтечей современных Паралимпийских игр, первые из которых прошли в Риме в 1960 году.

В России развитие адаптивного спорта началось в 1980-х годах, когда первая российская команда приняла участие в Паралимпийских играх 1988 года в Сеуле. Позже при государственной поддержке были созданы специализированные тренировочные центры, такие как Центр адаптивного спорта в Санкт-Петербурге и Федеральный центр паралимпийской подготовки в Челябинске. Сегодня в России насчитывается более 150 спортивных школ для инвалидов.

Адаптивная спортивная культура – это система физических упражнений, направленная на укрепление здоровья, восстановление физических функций и улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями. В отличие от адаптивного спорта, адаптивная спортивная культура включает в себя широкий спектр мероприятий, в том числе терапевтические виды спорта, реабилитационные программы и общие мероприятия по укреплению здоровья.

Исследования показали, что регулярные занятия спортом могут улучшить физическое, психическое и эмоциональное здоровье людей с ограниченными возможностями. Например, по данным исследования Всемирной организации здравоохранения, участие в программах адаптивной физической активности снижает риск развития вторичных заболеваний (сердечно-сосудистых и ожирения) и улучшает когнитивные функции на 30%.

В России различные государственные программы предусматривают развитие программ адаптивного спорта. В частности, государственная программа «Демография» поддерживает спортивную отрасль и программы реабилитации людей с ограниченными возможностями. По данным Министерства спорта РФ, к 2023 году в программах адаптивного спорта будут участвовать более 500 000 людей с инвалидностью.

Адаптивные виды спорта делятся на категории в соответствии с рядом критериев, включая тип ограничений, уровень функционирования и вид спорта. Международный паралимпийский комитет (МПК) определяет основные категории следующим образом:

1. Спорт для людей с ограниченной подвижностью: легкая атлетика, плавание, баскетбол на колясках, лыжные гонки и биатлон, гребля и т.д.
2. Спорт для людей с ослабленным зрением: стритбол, дзюдо, бег вслепую, лыжи вслепую и т.д.
3. Спорт для умственно отсталых: легкая атлетика, плавание, настольный теннис, футбол 7х7 и т.д.
4. Спорт для людей с нарушениями слуха: Сурдлимпийские игры включают в себя футбол, баскетбол, легкую атлетику и плавание.

Кроме того, адаптивные виды спорта можно разделить на Паралимпийские, Сурдлимпийские и Специальные Олимпийские игры. Например, в Паралимпийских играх в Токио 2021 приняли участие 4 403 спортсмена из 162 стран, что на 15% больше, чем в 2016 году; а в Специальной Олимпиаде 2019, которая проводится для людей с ограниченными возможностями, приняли участие более 7 500 спортсменов из 190 стран. Это свидетельствует о растущем интересе людей с ограниченными возможностями к спорту.

Адаптивный спорт играет важную роль в медицинской и социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями. Исследования показали, что регулярная физическая активность снижает риск вторичных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и депрессия. Например, по данным Всемирной организации здравоохранения, у 60% инвалидов, занимающихся спортом, отмечается значительное улучшение физического здоровья и снижение уровня стресса.

Социализация через спорт также является важным фактором: согласно исследованию, проведенному в Московском реабилитационном центре в 2022 году, 85% участников программ адаптивного спорта отметили повышение уверенности в себе, улучшение навыков общения и расширение социальных связей. Кроме того, более 40% участников нашли новые возможности для трудоустройства благодаря спорту.

Адаптивный спорт имеет большой международный успех. Паралимпийские игры – одно из крупнейших событий, собирающее миллионы зрителей и демонстрирующее высокий уровень подготовки спортсменов-инвалидов: на Играх в Токио в 2021 году российские паралимпийцы показали лучший результат в истории, завоевав 118 медалей (36 золотых, 33 серебряных и 49 бронзовых). Результаты таковы.

Технологический прогресс также способствовал развитию индивидуальных видов спорта. Например, использование бионических протезов позволило спортсменам достичь более высоких результатов в беге и плавании. Исследования в области спортивной биомеханики помогли оптимизировать оборудование и адаптировать методы тренировок к особенностям конкретного спортсмена.

В России развитие персонализированного спорта поддерживается на государственном уровне. В рамках национального проекта «Население» реализуется программа по развитию спортивных школ для людей с ограниченными возможностями здоровья, строительству доступных спортивных объектов и подготовке квалифицированных тренеров. По данным Ми-

нистерства спорта РФ, к 2023 году в программах адаптированного спорта будут участвовать более полумиллиона людей с инвалидностью.

Таким образом, адаптированный спорт продолжает развиваться, предоставляя новые возможности для людей с инвалидностью и способствуя их физической, психической и социальной реабилитации. Главные задачи на будущее – создание инфраструктуры, внедрение инновационных технологий и повышение осведомленности о важности адаптированного спорта.

В адаптированной физической культуре используются специальные программы тренировок, разработанные с учетом медицинских показателей, физических особенностей и уровня физической активности участников. Основные методы тренировок включают

Реабилитационная физическая культура – направлена на восстановление утраченных физических функций с помощью физических упражнений.

Исследования показали, что у 70% пациентов, прошедших реабилитацию с помощью адаптивной физической культуры, улучшилась двигательная координация и уменьшились боли в опорно-двигательном аппарате.

Коррекционные программы – используются для компенсации двигательных нарушений у детей и взрослых с церебральным параличом, аутизмом и другими диагнозами. Например, исследование 2021 года, проведенное в Московском реабилитационном центре, показало улучшение грубой моторики и сенсорной интеграции у 80% участников курса АФК.

Упражнения и навыки отдыха – включают плавание, йогу, адаптивную физкультуру и другие виды занятий. В 2023 году более 100 000 людей с инвалидностью в России участвовали в занятиях адаптивным фитнесом.

Несмотря на значительные успехи, развитие адаптивного спорта сталкивается с рядом проблем:

1. Социальные барьеры – недостаточная информированность общества о возможностях адаптивного спорта, стереотипы в отношении людей с инвалидностью.
2. Экономические ограничения – высокая стоимость спортивного оборудования, нехватка финансирования.
3. Недостаток инфраструктуры – не все регионы России обладают специализированными спортивными площадками, доступными для людей с ОВЗ.

По данным Минспорта РФ, в 2023 году в России насчитывалось всего 500 специализированных спортивных объектов для людей с инвалидностью, что недостаточно для удовлетворения потребностей всех желающих заниматься спортом.

Таким образом, развитие адаптивной физической культуры требует комплексного подхода, включающего государственную поддержку, развитие инфраструктуры и внедрение современных технологий. Дальнейшие исследования в этой области помогут повысить уровень доступности и эффективности программ АФК, способствуя интеграции людей с ограниченными возможностями в спортивную среду.

Развитие адаптивного спорта оказывает значительное влияние на общество в целом. Он не только поощряет физическую активность и улучшает здоровье людей с ограниченными возможностями, но и создает инклюзивную среду, способствующую социальной интеграции.

Исследования показали, что регулярная физическая активность снижает риск развития вторичных заболеваний, повышает самооценку и улучшает когнитивные способности. Успех спортсменов на международных соревнованиях, таких как Паралимпийские игры, демонстрирует огромный потенциал людей с ограниченными возможностями и помогает изменить общественное мнение.

#### **Список источников**

1. Шпак В. Г., Новицкий П. И. Социальная работа студентов факультета физической культуры и спорта в сфере адаптивной физической культуры // Оздоровительная физическая

культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : Материалы III Международной научно-практической конференции: в 2-х частях, Минск, 12-13 апреля 2018 года / Под редакцией Е.С. Ванда. Том Часть 2. – Минск: Белорусский ГМУ, 2018. – С. 216-220.

2. Кузнецов С. А. Формирование правовой культуры специалистов в области адаптивной физической культуры, спорта и туризма // Современное общество, образование и наука : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 5 частях, Тамбов, 31 июля 2013 года. Том 4. – Тамбов. – 2013. – С. 46-47.

3. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е., Ишкина О. А. Роль адаптивной физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2016. – № 28. – С. 57-59.

4. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е., Башмак А. Ф. Использование игровых технологий на занятиях адаптивной физической культуры со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность) : сборник статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции в рамках XXVIII Всеуральской Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов, Сургут, 07–09 декабря 2016 года. – Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – С. 186-188.

5. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А. Проблемы адаптивной физической культуры при нарушении зрения у студентов // Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность) : сборник статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции в рамках XXVIII Всеуральской Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов, Сургут, 07-09 декабря 2016 года. – Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – С. 168-170.

6. Аксенов Д. А., Башмак А. Ф. Проблемы инклюзивного образования на современном этапе// Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию инженерного факультета, Кинель, 22 мая 2024 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 184-191.

## References

1. Shpak, V. G. & Novitsky P. I. (2018). Social work of students of the Faculty of Physical Education and Sports in the field of adaptive physical culture. Recreational physical culture of youth: current problems and prospects : Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference, 216-220 (in Russ.).

2. Kuznetsov, S. A. (2013). Formation of legal culture of specialists in the field of adaptive physical culture, sport and tourism. Modern society, education and science : a collection of scientific papers on the materials of the International Scientific and Practical Conference, 46-47 (in Russ.).

3. Mezentseva, V. A., Borodacheva S. E. & Ishkina O. A. (2016). The role of adaptive physical education in preparing students for professional activities. Physical education, sports and health, 28, 57-59 (in Russ.).

4. Mezentseva, V. A., Borodacheva S. E. & Bashmak A. F. (2016). Use of game technologies in adaptive physical education classes with students with musculoskeletal disorders. Olympism, Olympic movement, Olympic Games (history and modernity): collection of articles and materials of the All-Russian scientific and practical conference, 186-188 (in Russ.).

5. Borodacheva, S. E. & Mezentseva V. A. (2016). Problems of adaptive physical education for visually impaired students. Olympism, Olympic movement, Olympic Games (history and modernity): collection of articles and materials of the All-Russian scientific and practical conference, 168-170 (in Russ.).

6. Aksenov, D. A. & Bashmak A. F. (2024). Problems of inclusive education at the present stage. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of the engineering faculty, 184-191 (in Russ.).

**Информация об авторах:**

В. Д. Ломакина – студент;

Н. В. Юркина – доцент.

**Information about the authors:**

V. D. Lomakina – student;

N. V. Yurkina – associate professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Обзорная статья

УДК 378.14

## **ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОСТЕОАРТРИТОМ И ДРУГИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Юлия Викторовна Нефедова<sup>1</sup>, Вячеслав Валерьевич Барбашин<sup>2</sup>,**

**Татьяна Геннадьевна Шишкина<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup>Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии  
им. Н.И. Вавилова, Саратов, Россия

<sup>1</sup>[ponusha77@mail.ru](mailto:ponusha77@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0003-5097-0718>

<sup>2</sup>[barbashinsgau@mail.ru](mailto:barbashinsgau@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-2894-1836>

<sup>3</sup>[kasimowa76@mail.ru](mailto:kasimowa76@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0008-7903-2545>

*Остеоартрит (ОА) и другие заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) представляют собой серьезные проблемы для здоровья, которые влияют на качество жизни миллионов людей по всему миру. Физическая активность и занятия спортом оказывают положительное влияние на состояние суставов и общее самочувствие пациентов. В данной статье рассматриваются преимущества физической активности для людей с ОА и другими заболеваниями ОДА, а также рекомендации по безопасным видам спорта и упражнениям.*

**Ключевые слова:** остеоартрит, заболевания опорно-двигательного аппарата, физическая активность, качество жизни, болевой синдром; упражнения; подвижность

**Для цитирования:** Нефедова Ю. В., Барбашин В. В., Шишкина Т. Г. Занятия спортом для людей с остеоартритом и другими заболеваниями опорно-двигательного аппарата // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 184-187.

## **SPORTS ACTIVITIES FOR PEOPLE WITH OSTEOARTHRITIS AND OTHER MUSCULOSKELETAL CONDITIONS**

**Yulia V. Nefedova<sup>1</sup>, Vyacheslav V. Barbashin<sup>2</sup>, Tatiana G. Shishkina<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup>Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N. I. Vavilov, Saratov, Russia

<sup>1</sup>[ponusha77@mail.ru](mailto:ponusha77@mail.ru) <https://orcid.org/0009-0003-5097-0718>

<sup>2</sup>[barbashinsgau@mail.ru](mailto:barbashinsgau@mail.ru) <https://orcid.org/0000-0002-2894-1836>

<sup>3</sup>[kasimowa76@mail.ru](mailto:kasimowa76@mail.ru) <https://orcid.org/0009-0008-7903-2545>

Osteoarthritis (OA) and other diseases of the musculoskeletal system (OA) are serious health problems that affect the quality of life of millions of people around the world. Physical activity and sports have a positive effect on the condition of joints and the general well-being of patients. This article discusses the benefits of physical activity for people with OA and other OA diseases, as well as recommendations for safe sports and exercises.

**Keywords:** osteoarthritis (OA), musculoskeletal disorders (MSDs), physical activity, quality of life, pain syndrome; exercise; mobility

**For citation:** Nefedova, Y. V., Barbashin V. V. & Shishkina T. G. (2025). Sports activities for people with osteoarthritis and other musculoskeletal conditions. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 184-187 (in Russ.).

**Введение.** Остеоартрит и другие заболевания опорно-двигательного аппарата представляют собой одну из наиболее распространённых причин инвалидности и сокращения качества жизни у людей пожилого возраста и не только.

По данным Всемирной организации здравоохранения, заболеваемость ОА в ряде стран достигает 80% среди лиц старше 65 лет. Важно отметить, что данное заболевание не ограничивается лишь возрастной категорией – растущее количество случаев регистрируется и у молодежи, что напрямую связано с образом жизни, уровнем физической активности и травматизацией суставов.

Результаты исследований показывают, что физическая активность является ключевым элементом в лечении остеоартрита и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия спортом способствуют уменьшению болевого синдрома, улучшению функционального состояния суставов и повышению общего качества жизни пациентов. В то же время, традиционные представления о физической активности как о потенциальном источнике дополнительной нагрузки на поврежденные суставы продолжают вызывать опасения у многих больных и медицинских работников.

В данной статье будет рассмотрено влияние занятий спортом на состояние людей с остеоартритом и другими заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Мы проанализируем существующие исследования, которые подтверждают положительный эффект физической активности на здоровье этих пациентов, а также обсудим подходы к разработке безопасных и эффективных программ упражнений. Опираясь на данные научных работ и практическое применение рекомендаций, мы стремимся предоставить актуальную информацию, которая поможет людям с заболеваниями суставов вести более активный и полноценный образ жизни.

### **Польза физических упражнений**

#### **1. Уменьшение боли**

Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые являются естественными болеутоляющими. Умеренные физические нагрузки могут помочь уменьшить болевые ощущения и улучшить общее самочувствие.

#### **2. Улучшение подвижности и гибкости:**

Регулярные упражнения помогают поддерживать и улучшать амплитуду движений в суставах, что особенно важно для людей с ОА.

#### **3. Укрепление мышц:**

Силовые тренировки способствуют укреплению мышц, окружающих суставы, что, в свою очередь, снижает нагрузку на них и уменьшает боль.

#### **4. Поддержание здорового веса:**

Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на суставы, особенно на колени и бедра. Физическая активность помогает контролировать вес, что может снизить риск прогрессирования остеоартрита.

#### **5. Психологические преимущества:**

Занятия спортом способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Это особенно важно для людей, страдающих от хронической боли, так как психоэмоцио-

нальное состояние может влиять на восприятие боли.

#### 6. Социальная активность:

Групповые занятия спортом могут помочь пациентам с ОА и другими заболеваниями ОДА не чувствовать себя изолированными и повышают мотивацию к регулярным тренировкам.

#### **Рекомендации по физической активности**

##### 1. Консультация с врачом

Перед началом любой программы физических упражнений важно проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом, чтобы определить наиболее подходящие виды активности и избежать травм.

##### 2. Умеренные аэробные упражнения

Прогулки, плавание и велоспорт являются отличными вариантами для людей с остеоартритом. Эти виды активности минимизируют нагрузку на суставы и способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы.

##### 3. Упражнения на растяжку и укрепление

Упражнения, направленные на укрепление мышц, поддерживающих суставы, и растяжку, помогут улучшить гибкость и снизить риск травм.

##### 4. Избегание высокоударных видов спорта

Спортивные активности, которые могут привести к травмам или чрезмерной нагрузке на суставы, такие как бег или прыжки, следует избегать.

#### **Рекомендуемые виды физической активности**

1. Ходьба. Ходьба – один из самых доступных и безопасных видов физической активности. Она способствует улучшению кровообращения, укреплению мышц и поддержанию подвижности суставов. Рекомендуется начинать с коротких прогулок, постепенно увеличивая их продолжительность.

2. Плавание. Плавание является отличным вариантом для людей с остеоартритом, так как вода снижает нагрузку на суставы. Упражнения в воде помогают укрепить мышцы и улучшить гибкость без риска травм.

3. Велоспорт. Велосипедные прогулки также являются хорошим вариантом, так как они минимизируют ударную нагрузку на суставы. Велоспорт помогает развивать сердечно-сосудистую систему и укреплять мышцы ног.

4. Упражнения на растяжку. Регулярные упражнения на растяжку помогают улучшить гибкость и подвижность суставов. Растяжка также может помочь снизить мышечное напряжение и улучшить общее самочувствие.

5. Силовые тренировки. Легкие силовые тренировки с использованием собственного веса тела или легких гантелей помогают укрепить мышцы, поддерживающие суставы. Это особенно важно для предотвращения дальнейшего повреждения суставов.

6. Йога и пилатес. Эти практики помогают улучшить гибкость, равновесие и силу, а также могут быть адаптированы к индивидуальным возможностям пациента. Йога и пилатес способствуют улучшению психоэмоционального состояния и снижению стресса.

7. Аэробика в воде. Аэробика в воде является менее травматичной для суставов и эффективной для улучшения сердечно-сосудистой системы. Упражнения в воде позволяют выполнять движения с меньшей нагрузкой на суставы.

**Заключение.** Занятия спортом для людей с остеоартритом и другими заболеваниями опорно-двигательного аппарата представляют собой важный аспект комплексного подхода к лечению и профилактике этих состояний. Результаты многочисленных исследований подтверждают, что регулярная физическая активность может значительно улучшить качество жизни пациентов, снижая уровень боли, увеличивая подвижность суставов и укрепляя мускулатуру, что, в свою очередь, способствует лучшему удержанию суставов и предотвращению дальнейшего прогрессирования болезни.

Следует отметить, что успех в организации занятий спортом во многом зависит от индивидуального подхода, который учитывает особенности заболевания, физическую подготовку пациента и его личные предпочтения. Безопасные и адаптированные программы упражнений, включающие в себя как аэробные, так и силовые тренировки, могут быть эффективным решением для устранения ограничений, обусловленных болезнью.

Однако важно заранее консультироваться с квалифицированными медицинскими специалистами и тренерами, чтобы избежать потенциальных рисков и адаптировать нагрузку под индивидуальные потребности. Образовательные программы и поддержка со стороны профессионалов помогут преодолеть страхи и барьеры, связанные с физической активностью.

Физическая активность – это не просто способ улучшения физического состояния, но и мощный инструмент для восстановления уверенности и активного участия людей с остеоартритом и другими заболеваниями опорно-двигательного аппарата в жизни общества. Систематическая работа над телом и внимательное отношение к своему здоровью могут открыть новые горизонты для пациентов, даруя им возможность наслаждаться жизнью в полной мере.

#### Список источников

1. Барбашин В. В. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Под общей ред. О.М. Поповой. – 2016. – С. 255-261.
2. Грачев А. А., Кузнецов А. В. Реабилитация больных с остеоартритом. – М.: Медицина, 2017.
3. Зайцева И. В. Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2018.
4. Всеволожская Н. В. Остеоартрит: современные подходы к лечению и реабилитации. – М.: Наука, 2019.
5. Морозов, А. С. Спорт и здоровье: особенности тренировок для людей с суставными заболеваниями. – Казань: Казанский университет, 2020.
6. American College of Rheumatology. (2019). Recommendations for the management of osteoarthritis of the hip and knee: 2020 update. *Arthritis Care & Research*, 72(2), 149-162.

#### References

1. Barbashin, V. V. (2016). Attitude of students to physical culture and sports in the educational space of modern higher education institution. Collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference, 255-261 (in Russ.).
2. Grachev, A. A., Kuznetsov A. V. (2017). Rehabilitation of patients with osteoarthritis. *Medicine*, (in Russ.).
3. Zaitseva, I. V. (2018). Physical rehabilitation in diseases of the musculoskeletal system. - St. Petersburg: Herzen Russian State Pedagogical University, (in Russ.).
4. Vsevolozhskaya, N. V. (2019). Osteoarthritis: modern approaches to treatment and rehabilitation. *Nauka*, (in Russ.).
5. Morozov, A. S. (2020). Sport and health: peculiarities of training for people with joint diseases. - Kazan: Kazan University, (in Russ.).
6. American College of Rheumatology. (2019). Recommendations for the management of osteoarthritis of the hip and knee. *ArthritisCare&Research*, 72(2), 149-162.

#### Информация об авторах:

Ю. В. Нефедова – старший преподаватель;  
В. В. Барбашин – кандидат педагогических наук, доцент;  
Т. Г. Шишкина – доцент.

#### Information about the authors:

Y. V. Nefedova – senior lecturer;  
V. V. Barbashin – candidate of pedagogical sciences, associate professor;  
T. G. Shishkina – associate professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.  
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article.  
The authors declare no conflicts of interests.

## ИННОВАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ АРМРЕСТЛЕРОВ – ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

**Павел Валентинович Черников<sup>1</sup>, Александр Наилевич Сайфуллин<sup>2</sup>,  
Максим Сергеевич Балакин<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup>Удмуртский государственный аграрный университет, Ижевск, Россия

<sup>1</sup>[power-73@mail.ru](mailto:power-73@mail.ru)<https://orcid.org/0009-0008-7349-5485>,

<sup>2</sup>[Saifullin\\_fanat@mail.ru](mailto:Saifullin_fanat@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0002-9614-7324>

<sup>3</sup>[alviancataldi@yandex.ru](mailto:alviancataldi@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0008-8492-8231>

*Паралимпиец – это сильный и стойкий спортсмен, который борется каждый день за свою жизнь и за свою страну. В Российской Федерации существует множество видов спорта для спортсменов с ограниченными возможностями. Одним из них является армрестлинг. Нам стоит задуматься о необходимости перспективы и развития данного вида спорта.*

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, паралимпийцы, армрестлинг

**Для цитирования:** Черников П. В., Сайфуллин А. Н., Балакин М. С. Инновации в подготовке армрестлеров – паралимпийцев // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 188-193.

## INNOVATIONS IN THE TRAINING OF PARALYMPIC ARM WRESTLERS

**Pavel V. Chernikov<sup>1</sup>, Alexander N. Sayfullin<sup>2</sup>, Maxim S. Balakin<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup>Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russia

<sup>1</sup>[power-73@mail.ru](mailto:power-73@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0008-7349-5485>

<sup>2</sup>[Saifullin\\_fanat@mail.ru](mailto:Saifullin_fanat@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0002-9614-7324>

<sup>3</sup>[alviancataldi@yandex.ru](mailto:alviancataldi@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0008-8492-8231>

A Paralympian is a strong and resilient athlete who fights every day for his life and for his country. There are many sports for athletes with disabilities in the Russian Federation. One of them is arm wrestling. We should think about the need for perspective and development of this sport.

**Keywords:** physical culture, sports, paralympians, arm wrestling

**For citation:** Chernikov, P. V., Saifullin A. N. & Balakin M. S. (2025). Innovations in the training of arm wrestlers – Paralympians. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel :PLC Samara SAU, pp. 188-193 (in Russ.).

**Введение.** В последние десятилетия наблюдается значительный рост интереса к спорту среди людей с ограниченными возможностями, что связано с изменением общественного восприятия инвалидности и активным продвижением инклюзивных инициатив. Одним из наиболее ярких примеров такого развития является армрестлинг, который стал не только популярным видом спорта, но и важным инструментом социальной интеграции для людей с инвалидностью. В данной работе мы сосредоточимся на инновациях в подготовке армрестлеров-паралимпийцев, исследуя новейшие подходы и технологии, которые способствуют повышению эффективности тренировочного процесса и достижению высоких результатов на международной арене.

Актуальность темы обусловлена не только растущим интересом к армрестлингу среди людей с ограниченными возможностями, но и необходимостью создания условий для их полноценного участия в спортивной жизни. Паралимпийские игры становятся важной платформой для демонстрации достижений спортсменов с инвалидностью, и подготовка к ним требует особого внимания и применения современных методов. В частности, проведение мероприятий, таких как Кубок России в Орле, способствует популяризации армрестлинга и привлечению новых участников, что, в свою очередь, подчеркивает важность разработки специализированных программ подготовки.

Современные технологии тренировок. Современные технологии тренировок для армрестлеров-паралимпийцев эффективно трансформируют подходы к подготовке и реабилитации спортсменов с ограниченными возможностями. Важным направлением является использование протезов нового поколения, которые существенно увеличивают функциональные возможности спортсменов. Эти устройства не только выполняют роль стандартных протезов, но и обладают адаптивными технологиями, позволяющими спортсменам достичь более высоких результатов в армрестлинге [1]. Они добавляют спортсменам необходимую мобильность и устойчивость, что критически важно в этом виде спорта.

Кроме того, внедрение аналитических данных в тренировочный процесс стало важной частью подготовки. Специализированные датчики устанавливаются на спортсменов и позволяют отслеживать их физическое состояние в реальном времени. Использование современных приложений для мониторинга показателей, таких как скорость реакции, сила и выносливость, предоставляет тренерам информацию, необходимую для корректировки тренировочных программ [2]. Это не только повышает эффективность тренировок, но и уменьшает риск травм, обеспечивая более безопасные условия для спортсменов.

Методические рекомендации разрабатываются с целью предоставления необходимой поддержки в реабилитации и абилитации инвалидов. Такие документы содержат практические и теоретические материалы, которые помогают тренерам организовать тренировки и адаптировать их с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена [3]. Это подход позволяет учитывать физические и психологические потребности спортсменов, что важно для достижения их максимального потенциала.

Общемировая тенденция к внедрению высоких технологий открывает новые горизонты для армрестлеров-паралимпийцев, позволяя им не только соревноваться на равных условиях с другими спортсменами, но и добиваться выдающихся результатов. Социальная ответственность и поддержка со стороны государства также играют важную роль в этом процессе, способствуя созданию инфраструктуры для людей с инвалидностью и превращая спорт в единое целое, доступное каждому [3]. Инновационный подход к тренировке армрестлеров-паралимпийцев не только способствует их физической подготовке, но и формирует общественное мнение о важности интеграции людей с ограниченными возможностями в мир спорта.

Новые стандарты физической подготовки. Принятие нового федерального стандарта спортивной подготовки для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в России стало важной вехой в развитии паралимпийского армрестлинга. Стандарт, утвержденный Министерством спорта РФ 28 ноября 2022 года, определяет основные подходы к подготовке и классификации спортсменов, учитывая их физиологические особенности и нозологию [4]. Важность такого подхода обуславливается необходимостью создания равных условий для участников соревнований и повышения конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене.

Классификация спортсменов, выполняемая квалифицированными специалистами согласно международным критериям, позволяет проводить соревнования на основе единого стандарта, обеспечивая объективность и прозрачность оценки результатов. На международных турнирах важным аспектом подготовки является корректная классификация атлетов для обеспечения честности. Специалисты обучаются по методикам, разработанным Международным паралимпийским комитетом, что способствует созданию высоких стандартов в обла-

сти спортивной подготовки [5].

Основной принцип физической подготовки армрестлеров-паралимпийцев состоит в том, что он должен адаптироваться к уникальным физиологическим условиям каждого спортсмена, учитывая их индивидуальные ограничения и возможности. Это требует от тренеров не только знания теории, но и умения применять адаптивные методики тренировок. Оптимизация тренировочного процесса основывается на чётком понимании того, какие виды нагрузки будут максимально эффективными для каждого конкретного спортсмена в зависимости от его здоровья и уровня физической подготовки.

Эффективные методики, разработанные с учетом новых данных о спортивной физиологии, играют центральную роль в подготовке. В исследованиях подчеркивается, что специально адаптированные программы тренировок могут значительно повысить силу, выносливость и технику выполнения затворов и захватов у спортсменов с ограниченными возможностями. Это особенно актуально, поскольку в армрестлинге техническое мастерство играет решающую роль, и его оттачивание требует много времени и практики.

Стандарты классификации и тренировочного процесса активно внедряются в специализированные спортивные школы и секции, что позволяет талантливым спортсменам получать доступ к квалифицированному обучению и постоянной поддержке. Важно, чтобы такие учреждения имели соответствующее оборудование и условия для тренировок, адаптированные под нужды людей с инвалидностью, включая специализированные тренажеры и тактильные указатели.

Предстоящие соревнования на международной арене требуют от спортсменов не только физической подготовки, но и ментальной устойчивости. Поэтому работа психологов и кураторов также должна быть интегрирована в общую структуру подготовки, чтобы помочь атлетам справляться с эмоциональными и психологическими нагрузками, связанными с конкурсами.

Таким образом, новое направление в подготовке армрестлеров-паралимпийцев включает в себя комплексный подход, объединяющий физиологические, психоэмоциональные и технические аспекты подготовки с использованием адаптивных методик и международных стандартов. Это созданное пространство, в котором спортсмены могут развивать свои способности и добиваться высоких результатов становится основой для успешного выступления на соревнованиях и включает возможность для социальных изменений и повышения присутствия людей с инвалидностью в спорте [4].

Будущее армрестлинга среди инвалидов. Футуристическое направление в развитии армрестлинга среди инвалидов становится заметным как в России, так и на международной арене. С момента проведения Первого Чемпионата Мира среди инвалидов в 2014 году, этот вид спорта постепенно набирает популярность и признание. Классификационная система, разработанная для участников с ограниченными возможностями, позволяет обеспечивать справедливую гонку и максимально устраивать физическое состояние спортсменов. Важные события, такие как предстоящие международные соревнования для юниоров и взрослых, продолжают мотивировать и вдохновлять тренеров и спортсменов, что положительно сказывается на общей динамике развития данного спорта.

Кроме того, армрестлинг играет значительную роль в обеспечении физической реабилитации. Исследования показывают, что занятия этим видом спорта способствуют не только укреплению мышц, но и повышению эмоциональной устойчивости и психологического здоровья участников [1]. Личное развитие каждой личности, преодоление физических ограничений и социальная интеграция стали важными аспектами обращения к этому виду спорта. Неудивительно, что многие спортсмены говорят о том, как армрестлинг помог им найти свое место в обществе и изменить восприятие жизни [4].

В международной практике наблюдается растущий интерес к пара-армрестлингу в контексте Паралимпийских игр. Это подчеркивает растущее признание и поддержку данного вида спорта, который демонстрирует не только силу физического духа, но и возможность включения людей с инвалидностью в конкурентные соревнования на высшем уровне. По ме-

ре интеграции пара-армрестлинга в официальные спортивные программы, открываются новые перспективы для юных спортсменов.

Подготовка к международным соревнованиям требует от тренеров и спортсменов высокой степени профессионализма и знания новых стандартов тренировок. Адаптация методик тренировки, с учетом индивидуальных особенностей, становится важной задачей для достижения высоких результатов [1]. Шуточные соревнования в армрестлинге, которые проходят на различных уровнях, также способствуют социализации и созданию дружественной атмосферы, где участники могут делиться опытом и общаться.

Параллельно с увеличением числа школьных и спортивных секций, которые нацелены на обучение и подготовку будущих чемпионов, прорабатываются инновационные подходы к тренировочному процессу и психологии спортсменов. Участие в групповом тренинге, где спортсмены с ограниченными возможностями могут обмениваться идеями и методами, стало неотъемлемой частью тренировок, способствующих улучшению не только физических показателей, но и командного духа [4]. Таким образом, создается инклюзивная среда, где каждый чувствует свою ценность и поддержку.

В будущем можно ожидать, что армрестлинг станет все более популярным среди молодежи с инвалидностью, благодаря активному вовлечению тренеров и спортсменов, а также передовым технологиям. Четкая структурированная программа подготовки, индивидуальный подход и использование современных инструментов реабилитации помогут в повышении уровня профессионализма и получаемых результатах на международной арене.

**Заключение.** В заключение данной работы следует подчеркнуть, что армрестлинг для людей с инвалидностью представляет собой не только вид спорта, но и мощный инструмент социальной интеграции, который способствует формированию равных возможностей для всех участников. Актуальность армрестлинга среди людей с ограниченными возможностями в последние годы значительно возросла, что связано с увеличением числа мероприятий, таких как Кубок России в Орле, которые привлекают внимание к этому виду спорта и создают платформу для его развития.

История армрестлинга среди инвалидов демонстрирует, как спорт может стать средством преодоления барьеров и стереотипов, связанных с инвалидностью. С каждым годом все больше людей с ограниченными возможностями начинают заниматься армрестлингом, что свидетельствует о растущем интересе и поддержке со стороны общества. Это также подчеркивает важность создания специализированных школ и секций, которые могут предложить адаптированные программы тренировок и обеспечить доступ к необходимым ресурсам для спортсменов.

Современные технологии тренировок играют ключевую роль в подготовке армрестлеров-паралимпийцев. Внедрение новых методик и подходов, таких как использование специализированного оборудования, индивидуализированные тренировочные программы и современные средства реабилитации, позволяет спортсменам достигать высоких результатов. Эти технологии не только повышают эффективность тренировочного процесса, но и способствуют улучшению физического состояния и психологической устойчивости спортсменов.

Создание специализированных школ и секций для армрестлеров с инвалидностью является важным шагом к формированию инклюзивной спортивной среды. Такие учреждения не только предоставляют возможность заниматься спортом, но и создают сообщество, где спортсмены могут обмениваться опытом, поддерживать друг друга и развивать свои навыки. Это, в свою очередь, способствует повышению мотивации и уверенности в себе, что является важным аспектом для достижения высоких результатов.

Новые стандарты физической подготовки, разработанные с учетом особенностей спортсменов с инвалидностью, также играют важную роль в их подготовке. Эти стандарты помогают обеспечить безопасность тренировок, а также способствуют более эффективному развитию физических качеств, необходимых для успешного выступления на соревнованиях. Важно отметить, что такие стандарты должны быть гибкими и адаптируемыми, чтобы учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Роль социальной ответственности в развитии спорта для людей с инвалидностью не может быть недооценена. Группа «Армспорт среди инвалидов» и другие организации, работающие в этой области, активно способствуют формированию инклюзивного общества, где каждый имеет право на участие в спортивной жизни. Это не только помогает развивать армрестлинг, но и способствует изменению общественного мнения о людях с ограниченными возможностями, показывая, что они могут достигать высоких результатов и вдохновлять других.

Будущее армрестлинга среди инвалидов выглядит многообещающим. С учетом растущего интереса к этому виду спорта, а также внедрения новых технологий и подходов в подготовку, можно ожидать, что армрестлинг станет еще более популярным и доступным для людей с ограниченными возможностями. Важно продолжать развивать инфраструктуру, поддерживать инициативы по созданию специализированных секций и школ, а также активно работать над повышением осведомленности общества о возможностях, которые предоставляет спорт для людей с инвалидностью.

Таким образом, работа, посвященная инновациям в подготовке армрестлеров-паралимпийцев, подчеркивает важность комплексного подхода к развитию этого вида спорта. Это включает в себя как физическую подготовку, так и социальные аспекты, которые способствуют созданию инклюзивной среды. В конечном итоге, успех армрестлинга среди инвалидов зависит от совместных усилий всех заинтересованных сторон — спортсменов, тренеров, организаций и общества в целом. Только так можно обеспечить равные возможности для всех и создать условия для достижения высоких результатов на международной арене.

#### Список источников

1. Технологии для адаптивного спорта. Инновации... – DigitalReport [Электронный ресурс] // digital-report.ru – Режим доступа: <https://digital-report.ru/tehnologii-dlja-adaptivnogo-sporta-innovacii-dlja-sportsmenov-s-ogranichennymi-vozmozhnostjami/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения 20.03.2025).
2. Терпелец, В. С., Григорова В. В. Как ИТ-технологии трансформируют мир спорта для инвалидов // Innova. 2024. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-it-tehnologii-transformiruyut-mir-sporta-dlya-invalidov> (22.3.2024). (Дата обращения 20.03.2025).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 9 января 2023 г. N 3 "Об..." [Электронный ресурс] // [www.garant.ru](http://www.garant.ru) – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406038491/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения 20.03.2025).
4. Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084... [Электронный ресурс] // [www.garant.ru](http://www.garant.ru) – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884061/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения 20.03.2025).
5. «Правила вида спорта» спорт лиц с поражением... [Электронный ресурс] // legalacts.ru – Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sport-lits-s-porazheniem-oporno-dvigatel'nogo-apparata/>, свободный. – Загл. с экрана. (Дата обращения 20.03.2025).

#### References

1. Technologies for adaptive sports. Innovation... – Digital Report [Electronic resource] // digital-report.ru – Access mode: <https://digital-report.ru/tehnologii-dlja-adaptivnogo-sporta-innovacii-dlja-sportsmenov-s-ogranichennymi-vozmozhnostjami/>, free. – Caption from the screen (Accessed 20.03.2025).
2. Terpelets V. S., Grigorova V. V. How IT is transforming the world of sports for the disabled // Innova. 2024. No. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-it-tehnologii-transformiruyut-mir-sporta-dlya-invalidov> (22.3.2024) (Accessed 20.03.2025).
3. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated January 9, 2023 No. 3

"On ..." [Electronic resource] // [www.garant.ru](http://www.garant.ru) – Access mode: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406038491/>, free. - Caption from the screen. (Accessed 20.03.2025).

4. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated November 28, 2022 No. 1084... [Electronic resource] // [www.garant.ru](http://www.garant.ru) – Access mode: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884061/>, free. – Caption from the screen (Accessed 20.03.2025).

5. "Rules of the sport "sports of people with disabilities... [Electronic resource] // [legalacts.ru](http://legalacts.ru) – Access mode: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sport-lits-s-porazheniem-oporno-dvigatel'nogo-apparata/>, free. – Caption from the screen (Accessed 20.03.2025).

#### **Информация об авторах:**

П. В. Черников – старший преподаватель;

А. Н. Сайфуллин – старший преподаватель;

М. С. Балакин – студент.

#### **Information about the authors:**

P. V. Chernikov – senior lecturer;

A. N. Saifullin – senior lecturer;

M. S. Balakin – student.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflict of interests.

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Обзорная статья  
УДК 796

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ЕЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Александр Фёдорович Башмак**

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия<sup>1</sup>

[bashmak60@mail.ru](mailto:bashmak60@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-8552-9186>

*Исследована актуальность физической подготовки в настоящее время. Выявлены основные факторы, определяющие ППФП. Рассмотрены методики подбора средств.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физическое воспитание, основные методики, система контроля

**Для цитирования:** Башмак А. Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 194-197.

## PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING, ITS GOALS AND OBJECTIVES

**Alexander F. Bashmak**

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

[bashmak60@mail.ru](mailto:bashmak60@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-8552-9186>

The relevance of physical training at present is studied. The main factors determining the PPFP are identified. The methods for selecting means are considered.

**Keywords:** physical training, physical education, basic methods, control system

**For citation:** Bashmak, A. F. (2025). Professional and applied physical training, its goals and objectives. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 194-197 (in Russ.).

Физическая подготовка играет важную роль в образовательном процессе, особенно для студентов, которые готовятся к профессиональной деятельности в различных областях. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой систему физических упражнений и тренировок, направленных на достижение высоких результатов и формирование навыков, необходимых для будущей профессии. В этой статье мы рассмотрим цели и задачи ППФП студентов, а также систему контроля [1, 2]. Цель данной работы – сформировать у студентов физические качества, навыки и умения, которые соответствуют требованиям будущей профессии и способствуют успешной интеграции в профессиональную деятельность.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. Изучить, как ППФП реализуется в учебных заведениях.
2. Рассмотреть способы и методики ППФП.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специализированная под-

готовка студентов, которая включает в себя физические упражнения, направленные на развитие физических качеств и навыков, необходимых для успешной деятельности в выбранной профессии. Она ориентирована не только на поддержание общих стандартов физического здоровья, но и на формирование умений и навыков, которые могут быть применены в профессиональной жизни. Физическая активность способствует улучшению здоровья, повышает работоспособность и способствует развитию различных физических качеств, таких как сила, выносливость, координация и гибкость. Это, в свою очередь, положительно сказывается на учебной деятельности [3, 4].

Рассмотрим основные цели, которые преследует профессионально-прикладная физическая подготовка:

1. Развитие физических качеств. Одной из основных целей ППФП является развитие физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности. Обучающиеся студенты на таких специальностях как спорт, медицина должны обладать высокой выносливостью и силой.

2. Формирование профессиональных навыков. ППФП направлена на формирование навыков, которые будут необходимы в профессиональной деятельности. К примеру, будущие учителя физической культуры должны не только уметь выполнять физические упражнения, но понятно и безопасно обучать этому студентов.

3. Укрепление здоровья. Здоровье студентов занимает первое место в их будущей профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка способствует укреплению всех систем организма и повышению общего уровня здоровья.

4. Подготовка к стрессовым ситуациям. В некоторых профессиях, таких как правоохранительные органы, медицина или спасательные службы, физическая подготовка играет важную роль в подготовке к стрессовым ситуациям. ППФП помогает студентам научиться быстро действовать в условиях стресса и принимать решения.

Помимо целей, существуют ещё и задачи, которые ставит перед собой ППФП. Вот некоторые из них:

1. Индивидуальный подход. Одной из ключевых задач ППФП является внедрение индивидуального подхода к каждому студенту. Учитывая уровень физической подготовки, особенности организма и профессиональные требования, необходимо разрабатывать индивидуальные тренировки и планы занятий.

2. Интеграция с учебным процессом. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна быть внедрена в учебный процесс. Это позволит обеспечить непрерывность обучения и сделать физическую подготовку одной из важных частей образовательного процесса.

3. Оценка результатов подготовки. Не менее важной задачей является регулярная оценка результатов физической подготовки студентов. Это необходимо для выявления сильных и слабых сторон в подготовке, а также для корректировки тренировочных программ.

4. Стимулирование интереса к занятиям физической культурой. Для достижения эффективности ППФП важно вызвать интерес студентов к занятиям физической культурой. Это может быть достигнуто через организацию спортивных мероприятий, конкурсов и других видов активности.

Эти цели и задачи направлены на создание комплексного подхода к физическому воспитанию студентов, обеспечивая подготовку высококвалифицированных специалистов в различных профессиональных сферах [5, 6].

Система контроля ППФП студентов. Результаты освоения теоретического, методического и практического подраздела ППФП оцениваются в соответствии со специальными требованиями и нормативами, разработанными кафедрой физического воспитания для каждого факультета. Требования устанавливаются с учетом профиля выпускаемых специалистов. В каждом семестре рекомендуется выполнять не более 2-3 зачетных тестов. Студенты специальной медицинской группы и освобожденные от практических занятий выполняют тесты и требования из тех разделов ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты

должны выполнить обязательные практические тесты по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовке не ниже оценки «удовлетворительно». Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса. В перечень вопросов включаются материалы из теоретического и методико-практического разделов ППФП.

Примеры осуществления ППФП в учебных заведениях:

1. Специализированные курсы и программы. Многие высшие учебные заведения внедряют специализированные курсы и программы, направленные на ППФП. Это могут быть курсы по профессиональной физической подготовке, включающие в себя теоретическую и практическую части.

2. Спортивные секции и клубы. Организация спортивных секций и клубов также способствует реализации ППФП. Это создает дополнительную мотивацию для студентов и позволяет им применять свои знания на практике.

3. Внедрение технологий. Современные технологии могут быть эффективно использованы для реализации ППФП. Например, использование фитнес-приложений, видео уроков и других методов обучения может сделать занятия более увлекательными и продуктивными.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов – это важный элемент их образования, который способствует не только формированию физических качеств, но и развитию профессиональных навыков. Цели и задачи ППФП охватывают широкий спектр аспектов, включая здоровье, профессиональную подготовку и интеграцию физической активности в образовательный процесс. Реализация системного подхода к ППФП в учебных заведениях позволит подготовить высококвалифицированных специалистов, способных эффективно справляться с профессиональными задачами и вызовами. Важно продолжать изучать новейшие методики и внедрять их в образовательный процесс для достижения наилучших результатов.

#### **Список источников**

1. Мезенцева В. А. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки выпускников инженерных специальностей // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 138-145.

2. Мезенцева В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся в Самарской ГСХА // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Самара, 18 декабря 2018 года. – Самара: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 758-761.

3. Петрова С. С. Совершенствования преподавания дисциплины "элективные курсы по физической культуре и спорту" по направлению подготовки 35.03.05 садоводство // Инновационный вектор развития отечественного АПК : Материалы III Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора технических наук, профессора Н.В. Бышова, Рязань, 23 ноября 2023 года. – Рязань: Рязанский государственный агротехнологический университет, 2023. – С. 460-464.

4. Петрова С. С. Повышение уровня физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Инновационные достижения науки и техники АПК : сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ. – 2024. – С. 527-531.

5. Петрова С. С. Введение силовых тренировок в программу элективных курсов по физической культуре и спорту // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 152-155.

6. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов технологов производства и переработки сельскохозяйственной продукции Самарского ГАУ // Молодежь-науке-Х. Актуальные проблемы туризма, госте-

приимства, общественного питания и технического сервиса : Материалы Всероссийской молодежной научно-практической конференции, Сочи, 18-19 апреля 2019 года / отв. ред. Приходько Л.Н.. Том Часть 2. – Сочи: Сочинский ГУ, 2019. – С. 809-812.

7. Исследование физического состояния и физического здоровья обучающихся женского пола / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10(164). – С. 38-43.

8. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – 161 с.

### References

1. Mezentseva, V. A. (2022). Features of professional and applied physical training of graduates of engineering specialties. Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: *Proceedings of the International scientific and practical conference*, 138-145 (in Russ.).

2. Mezentseva, V. A. (2018). Professional and applied physical training of students at the Samara State Agricultural Academy. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: *Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference*, 758-761 (in Russ.).

3. Petrova, S. S. (2023). Improving the teaching of the discipline "elective courses in physical education and sports" in the direction of training 35.03.05 gardening. Innovative vector of development of the domestic agro-industrial complex: *Proceedings of the III National scientific and practical conference*, 460-464 (in Russ.).

4. Petrova, S. S. (2024). Improving the level of physical fitness of students of Samara State Agrarian University. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: *collection of scientific papers*, 527-531 (in Russ.).

5. Petrova, S. S. (2024). Introduction of strength training into the program of elective courses in physical education and sports. Innovations in the system of higher education: *Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference*, 152-155 (in Russ.).

6. Mezentseva, V. A. & Borodacheva S. E. (2019). Professional and applied physical training of future specialists in technologies of production and processing of agricultural products of Samara State Agrarian University. *Molodezh-nauke-X. Actual problems of tourism, hospitality, catering and technical services: scientific and practical conference*, 809-812 (in Russ.).

7. The study of the physical condition and physical health of female students / S. N. Blinkov, A. F. Bashmak, V. A. Mezentseva, S. E. Borodacheva // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. – 2018. – № 10(164). – Pp. 38-43.

8. Blinkov, S. N. Elective courses in physical culture and sports / S. N. Blinkov, V. A. Mezentseva, S. E. Borodacheva. – Kinel : Samara State Agricultural Academy, 2018. – 161 p.

### Информация об авторах:

А. Ф. Башмак – старший преподаватель.

### Information about the authors:

A. F. Bashmak – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Алексей Игоревич Макаров<sup>1</sup>, Оксана Геннадиевна Академова<sup>2</sup>,  
Нелли Викторовна Юркина<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>[alexmakarov2004@mail.ru](mailto:alexmakarov2004@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0005-7908-1716>

<sup>2</sup>[akadoks.63@yandex.ru](mailto:akadoks.63@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0000-2687-2905>

<sup>3</sup>[nelli.yurkina@mail.ru](mailto:nelli.yurkina@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0008-6526-656X>

*В современных условиях профессиональная деятельность всё чаще требует от специалистов не только высокой теоретической подготовки, но и хорошего уровня физической выносливости. В статье рассматриваются вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов, анализируется их отношение к физической активности и приводятся результаты опроса, проведённого среди учащихся. Основное внимание уделяется факторам, влияющим на эффективность подготовки, а также возможным путям её совершенствования.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, профессионально-прикладная подготовка, студенты, образовательный процесс, физическое развитие

**Для цитирования:** Макаров А. И., Академова О. Г., Юркина Н. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 198-201.

## PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Aleksey I. Makarov<sup>1</sup>, Oksana G. Akademova<sup>2</sup>, Nelly V. Yurkina<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>[alexmakarov2004@mail.ru](mailto:alexmakarov2004@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0005-7908-1716>

<sup>2</sup>[akadoks.63@yandex.ru](mailto:akadoks.63@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0000-2687-2905>

<sup>3</sup>[nelli.yurkina@mail.ru](mailto:nelli.yurkina@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0008-6526-656X>

In modern conditions, professional activity increasingly requires from specialists not only high theoretical training, but also a good level of physical endurance. The article deals with the issues of professional applied physical training of students, analyses their attitude to physical activity and presents the results of a survey conducted among students. The main attention is paid to the factors influencing the effectiveness of training, as well as possible ways of its improvement.

**Keywords:** physical training, professional applied training, students, educational process, physical development

**For citation:** Makarov, A. I., Akademova O. G. & Yurkina N. V. (2025). Professional and applied physical training of students. // Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 198-201 (in Russ.).

**Введение.** Важность физической подготовки студентов в процессе их обучения труд-

но переоценить. Помимо общеизвестных преимуществ, таких как укрепление здоровья и повышение работоспособности, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) позволяет студентам более эффективно адаптироваться к требованиям будущей профессии. Однако остаётся открытым вопрос о том, насколько текущие программы физической подготовки в вузах соответствуют современным требованиям.

В этой статье рассматривается отношение студентов к физической активности, выявляются основные проблемы и предлагаются возможные пути их решения. Рассматривается влияние физической подготовки на учебную успеваемость, а также уровень удовлетворённости студентов существующими программами физического воспитания.

**Методология.** Для получения объективных данных был проведён опрос среди студентов Самарского Государственного Технического Университета. В исследовании приняли участие 94 человека разного пола и направлений подготовки.

Анкетирование включало 6 вопросов, касающихся:

1. Частоты занятий физической активностью.
2. Влияния физической подготовки на учебную успеваемость.
3. Причин отказа от самостоятельных занятий спортом.
4. Удовлетворённости традиционными занятиями физкультурой в вузе.
5. Необходимости адаптации программы физподготовки к будущей профессии.
6. Интересы к специализированным программам ППФП.

**Результаты и обсуждение.** Анализ ответов участников позволил выявить несколько ключевых закономерностей. Например, 58% опрошенных студентов отметили, что регулярные занятия спортом положительно сказываются на их успеваемости. Это подтверждает гипотезу о том, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, концентрации и общей продуктивности. Однако при этом 42% респондентов не заметили подобного влияния, что может быть связано как с индивидуальными особенностями организма, так и с недостаточной интенсивностью занятий.

Тем не менее, далеко не все студенты проявляют инициативу в самостоятельных занятиях: лишь 23% посещают спортивные секции вне учебного расписания. Основными причинами отказа от самостоятельных занятий студенты указали нехватку времени (43%), отсутствие мотивации (39%) и недостаток спортивной инфраструктуры (18%). Эти данные указывают на необходимость создания дополнительных условий для занятий спортом, включая гибкий график и разнообразие спортивных программ.

Значимым является и тот факт, что 73% студентов считают, что традиционные занятия физкультурой в вузе не учитывают специфику их будущей профессии. Это указывает на необходимость пересмотра образовательных программ и внедрения в них более прикладных элементов, таких как специализированные тренировки, имитирующие физическую нагрузку, характерную для определённых профессиональных сфер.

Например, для студентов инженерных специальностей полезными могут оказаться упражнения на выносливость и координацию, тогда как для будущих медицинских работников актуальны тренировки, развивающие физическую стойкость и мелкую моторику.

Интересно, что 68% студентов выразили заинтересованность в программах физической подготовки, адаптированных под их профессиональные потребности. Это говорит о высоком уровне осознания значимости физической подготовки среди учащихся, но также указывает на дефицит специализированных программ, способных удовлетворить этот запрос.

На основании этих данных можно предположить, что модернизация системы ППФП в вузах повысит её эффективность и приведёт к более активному участию студентов в физической подготовке. Однако важно учитывать, что у многих студентов не всегда хватает времени на дополнительные занятия из-за загруженного учебного расписания. В этом случае возможными решениями могут стать интеграция физической активности в повседневную учебную деятельность, сокращение временных затрат за счёт оптимизации расписания или использование современных технологий для персонализированного контроля физической активности (например, мобильные приложения и фитнес-трекеры). Также перспективным

направлением остаётся внедрение специализированных программ, ориентированных на профессиональную деятельность студентов. Усиление мотивационной составляющей через образовательные мероприятия, популяризацию физической активности и создание комфортных условий для занятий спортом может способствовать повышению интереса студентов к данной сфере.

**Заключение.** По результатам проведённого исследования можно сделать несколько ключевых выводов. Большинство студентов осознают важность физической подготовки, однако существующие программы в вузах не всегда соответствуют их профессиональным потребностям. Введение специализированных методик, адаптированных под будущую профессиональную деятельность, может способствовать росту интереса студентов к физической активности.

Анализ данных показал, что нехватка времени и недостаточная мотивация являются основными препятствиями для самостоятельных занятий спортом. Поэтому образовательным учреждениям следует рассмотреть возможность интеграции физических нагрузок в учебный процесс, а также применение современных технологий, таких как фитнес-трекеры и мобильные приложения, для контроля и персонализации тренировок.

Кроме того, важную роль играет создание благоприятной среды для занятий спортом, включая доступ к качественной инфраструктуре и разнообразию спортивных дисциплин. Популяризация физической активности и информирование студентов о её пользе через образовательные мероприятия могут значительно повысить вовлеченность в занятия.

#### Список источников

1. Иванов И. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: теория и практика. – Москва: Наука, 2020. – 240 с.
2. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования [Электронный ресурс]. URL: <https://fgos.ru> (дата обращения: 19.03.2025).
3. Смирнов А.А. Теоретические и методические основы профессионально-прикладной физической подготовки. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 312 с.
4. Петрова С. С. Совершенствования преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 35.03.05 садоводство // Инновационный вектор развития отечественного АПК : Материалы III Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора технических наук, профессора Н.В. Бышова, Рязань, 23 ноября 2023 года. – Рязань: Рязанский государственный агротехнологический университет, 2023. – С. 460-464.
5. Петрова С. С. Введение силовых тренировок в программу элективных курсов по физической культуре и спорту // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 152-155.
6. Петрова С. С. повышение уровня физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 27-29 февраля 2024 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2024. – С. 527-531.
7. Мезенцева В. А., Петрова С. С. Физическая культура и спорт. – Кинель : Издательско-библиотечный центр Самарского ГАУ, 2023. – 240 с.

#### References

1. Ivanov, I. I. (2020). Professional and applied physical training of students: theory and practice, 240 (in Russ.).
2. Federal state educational standards of higher education [Electronic resource]. URL: <https://fgos.ru> (date of access: 03/19/2025).
3. Smirnov, A. A. (2021). Theoretical and methodological foundations of professional and applied physical training, 312 (in Russ.).

4. Petrova, S. S. (2023). Improving the teaching of the discipline "Elective courses in physical education and sports" in the direction of training 35.03.05 gardening. Innovative vector of development of the domestic agro-industrial complex: Proceedings of the III National scientific and practical conference, 460-464 (in Russ.).

5. Petrova, S. S. (2024). Introduction of strength training into the program of elective courses in physical education and sports. Innovations in the system of higher education: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 152-155 (in Russ.).

6. Petrova, S. S. (2024). Improving the level of physical fitness of students of Samara State Agrarian University. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference, 527-531 (in Russ.).

7. Mezentseva, V. A. & Petrova S. S. (2023). Physical education and sports, 240 (in Russ.).

#### **Информация об авторах:**

А. И. Макаров – студент;

О. Г. Академова – старший преподаватель;

Н. В. Юркина – доцент.

#### **Information about the authors:**

A. I. Makarov – student;

O. G. Akademova – senior lecturer;

N. V. Yurkina – associate professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 796

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНОГО ФАКУЛЬТЕТА САМАРСКОГО ГАУ**

**Светлана Станиславовна Петрова**

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

[svetychsa1368@mail.ru](mailto:svetychsa1368@mail.ru), <http://orcid.org/0000--0002-0243-8992>

*Целью исследований является обеспечение необходимого уровня профессиональной подготовки будущих инженеров знаниями по физической культуре, оптимальным уровнем здоровья и хорошей физической подготовкой. В статье анализируются результаты исследований, посвященные вопросу повышения уровня физической подготовленности студентов инженерного факультета Самарского ГАУ.*

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, студенты, АПК, физическое воспитание, физическая культура

**Для цитирования:** Петрова С. С. Профессионально-прикладное физическое воспитание студентов инженерного факультета Самарского ГАУ // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 201-205.

## PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE ENGINEERING FACULTY OF SAMARA STATE AGRICULTURAL UNIVERSITY

**Svetlana S. Petrova**

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

[svetychsa1368@mail.ru](mailto:svetychsa1368@mail.ru), <http://orcid.org/0000--0002-0243-8992>

The aim of the research is to provide the necessary level of professional training of future engineers with knowledge of physical education, optimal health and good physical fitness. The article analyzes the results of research devoted to the issue of increasing the level of physical fitness of students of the engineering faculty of Samara State Agrarian University.

**Keywords:** physical fitness, students, agro-industrial complex, physical education, physical culture

**For citation:** Petrova, S.S. (2025). Professional and applied physical education of students of the engineering faculty of Samara State Agrarian University. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 201-205 (in Russ.).

Каждая профессия обладает своей уникальной спецификой и предъявляет определенные требования к психофизиологической подготовке специалистов. Условия труда современных работников в агропромышленном комплексе также имеют свои особенности. К физической подготовленности специалистов сельского хозяйства выдвигаются специфические требования, обусловленные характером выполняемых ими задач. При этом в большинстве профессий, особенно среди специалистов высшего и среднего звена, наблюдается тенденция к снижению физической нагрузки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка, ориентированная на профессиональную деятельность, представляет собой важнейший элемент в рамках общей системы физического воспитания. Практика показывает, что в аграрных вузах созданы все условия для формирования физически крепких студентов, обладающих высокими моральными, волевыми, нравственными и психологическими качествами.

В современных аграрных университетах профессионально-прикладная физическая подготовка студентов к эффективной работе в сельском хозяйстве включает в себя несколько ключевых аспектов. Это, в первую очередь, совершенствование практических умений и навыков, а также развитие необходимых физических и специализированных качеств, требуемых для выбранной профессии. Не менее важным является приобретение теоретических знаний, имеющих прикладное значение.

Первое направление охватывает обучение специфическим движениям и техникам, необходимым в аграрной сфере. Второе направление сосредоточено на развитии физической силы, выносливости и других качеств, важных для выполнения профессиональных задач. Третье направление обеспечивает получение знаний о том, как использовать физическую культуру и спорт для повышения работоспособности, и поддержания здоровья.

Известно, что эффективность многих видов профессиональной деятельности во многом зависит от специальной физической подготовки, которая достигается через регулярные занятия физическими упражнениями, соответствующими требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма в рамках профессиональной деятельности и ее условий.

Для оптимального подбора средств физического воспитания в рамках профессионально-прикладной физической подготовки необходимо углубиться в их классификацию. Такой подход обеспечит более точное и осознанное применение этих средств в процессе физического развития студентов. Среди основных категорий выделяются: специализированные фи-

зические упражнения и отдельные элементы спортивных дисциплин; прикладные спортивные направления; а также природные факторы, способствующие оздоровлению.

Использование прикладных физических упражнений и элементов из различных видов спорта в комплексе с другими упражнениями помогает развивать необходимые профессиональные и специфические качества, а также приобретать практические умения и навыки.

Цель исследовательской работы заключается в том, чтобы вооружить будущих инженеров практическими навыками и средствами физической культуры и спорта, необходимыми для успешной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов инженерного факультета Самарского ГАУ реализуется в рамках учебного процесса и регламентируется учебной программой по дисциплине «Физическая культура и спорт», а также посредством элективных курсов, направленных на общую физическую подготовку.

В учебной программе учитываются специфика будущей профессиональной деятельности студентов, а также ресурсы материально-технической базы кафедры «Физическая культура и спорт».

ППФП студентов в ходе учебных занятий реализуется в форматах теоретических и практических занятий.

Содержание учебного материала ориентировано не только на индивидуальную подготовку студентов, но и на их развитие как будущих лидеров производственных коллективов. Для достижения этой цели используются теоретические, методико-практические и учебно-тренировочные занятия. В ходе практических занятий особое внимание уделяется вопросам ППФП, связанным с обеспечением техники безопасности труда.

Оценка результатов освоения теоретических, методических и практических аспектов ППФП осуществляется в соответствии с критериями и нормативами, разработанными кафедрой «Физическая культура и спорт».

Нормативы, утвержденные кафедрой, обязательны для выполнения каждым студентом и являются частью комплекса зачетных требований и нормативов по учебной дисциплине.

Для подготовки студентов используется проверенный опыт, методические и научные исследования наших преподавателей кафедры.

В начале и конце каждого семестра проводятся тестирующие мероприятия для определения физической подготовленности студентов и динамики их развития (табл.1).

Таблица 1

Оценка уровня физических способностей студентов

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень          |                    |                  |                |                        |                  |
|------------------------|-------------------------------|------------------|--------------------|------------------|----------------|------------------------|------------------|
|                        |                               | Юноши            |                    |                  | Девушки        |                        |                  |
|                        |                               | Низкий           | Средний            | Высокий          | Низкий         | Средний                | Высокий          |
| 1                      | 2                             | 3                | 4                  | 5                | 6              | 7                      | 8                |
| Скоростные             | Бег 30 м, с                   | 5,2 и ниже 5,1   | 5,1-4,8<br>5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3   | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,3                | 4,8 и выше 4,8   |
| Координационные        | Челночный бег 3×10м, с        | 8,2 и ниже 8,1   | 8,0-7,7<br>7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2   | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7                | 8,4 и выше 8,4   |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см    | 180 и ниже 190   | 195-210<br>205-220 | 230 и выше 240   | 160 и ниже 160 | 170-190                | 210 и выше 210   |
| Выносливость           | 6-мин бег, м                  | 1100 и ниже 1100 | 1300 и ниже 1300   | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200<br>1050-1200 | 1300 и выше 1300 |

| 1        | 2                                                               | 3          | 4        | 5            | 6          | 7      | 8            |
|----------|-----------------------------------------------------------------|------------|----------|--------------|------------|--------|--------------|
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см                             | 5 и ниже 5 | 9-12     | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12-14  | 20 и выше 20 |
| Силовые  | На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки)         | -<br>-     | -<br>-   | -<br>-       | 6 и ниже 6 | 13-15  | 18 и выше 18 |
|          | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши) | 4 и ниже 5 | 8-9 9-10 |              | -<br>-     | -<br>- | -            |

Критерии оценки: оценка «зачтено», является выполнение обязательных тестов по уровню физических способностей; оценка «не зачтено», является не выполнение обязательных тестов по уровню физических способностей.

Таким образом ППФП – специальное средство физической культуры и спорта для подготовки студентов, которое необходимо не только для повседневной жизни, но и для успешной профессиональной деятельности.

Хорошая физическая подготовка, выносливость, ловкость, быстрота, необходимость принимать экстренные и нестандартные решения и другие физические качества являются необходимыми для студентов инженерного направления обучения. На кафедре «Физическая культура и спорт» Самарского ГАУ проводится большая работа со студентами, с учетом особенностей специальности подготовки, а также пола, возраста, состояния здоровья.

#### Список источников

1. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Обеспечение физической надежности и готовности специалистов сельского хозяйства к трудовой деятельности // Инновации в системе высшего образования: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ. – 2024. – С. 121-126.
2. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е., Ишкина О. А. Факторы, влияющие на здоровье и профессиональную надежность студентов аграрного вуза // Инновационные достижения науки и техники АПК. Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. Кинель. – 2022. – С. 458-463.
3. Петрова С. С. Повышение уровня физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Инновационные достижения науки и техники АПК : сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ. – 2024. – С. 527-531.
4. Макаров А. Л., Макарова Е. В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.
5. Остапенко Е. А. Формирование профессионально-прикладной физической культуры специалистов аграрного профиля в высших учебных заведениях: диссертация канд. пед. наук. Хабаровск. – 2006. – 165 с.
6. Блинков С. Н., Косихин В. П., Сокунова С. Ф. Динамика физического состояния студенток аграрного вуза в течение учебного года // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 6. – С. 58-60.
7. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – 161 с.
8. Исследование физического состояния и физического здоровья обучающихся женского пола / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10(164). – С. 38-43.

## References

1. Mezentseva, V. A. & Zhukova E. I. (2024). Ensuring physical reliability and readiness of agricultural specialists for work. Innovations in the system of higher education: collection of scientific papers, 121-126 (in Russ.).
2. Mezentseva, V. A., Borodacheva S. E. & Ishkina O. A. (2022). Factors influencing the health and professional reliability of students of an agricultural university. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex. Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference, 458-463 (in Russ.).
3. Petrova, S. S. (2024). Improving the level of physical fitness of students of Samara SAU. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: collection of scientific papers, 527-531 (in Russ.).
4. Makarov, A. L. & Makarova E. V. (2007). Features of professionally applied physical training of future agricultural specialists. Bulletin of the Ulyanovsk State Agricultural Academy, 2 (5), 85-90 (in Russ.).
5. Ostapenko, E. A. (2006). Formation of professionally applied physical culture of agricultural specialists in higher educational institutions: dissertation of Cand. Ped. Sciences, 165 (in Russ.).
6. Blinkov, S. N., Kosikhin V. P., Sokunova S. F. (2024). Dynamics of the physical condition of female students of an agricultural university during the academic year. Physical culture: upbringing, education, training, 6, 58-60 (in Russ.).
7. Blinkov, S. N. Elective courses in physical culture and sports / S. N. Blinkov, V. A. Mezentseva, S. E. Borodacheva. – Kinel : Samara State Agricultural Academy, 2018. – 161 p.
8. The study of the physical condition and physical health of female students / S. N. Blinkov, A. F. Bashmak, V. A. Mezentseva, S. E. Borodacheva // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – № 10(164). – Pp. 38-43.

## Информация об авторах:

С. С. Петрова – кандидат технических наук, доцент.

## Information about the authors:

S. S. Petrova – Candidate of Technical Sciences, Associate Professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests

Обзорная статья  
УДК 796:378

## РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА: ИНТЕГРАЦИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Валерия Романовна Смирнова<sup>1</sup>, Наталья Александровна Петуганова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>[valeria.kuzovatova@yandex.ru](mailto:valeria.kuzovatova@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0002-5400-5934>

<sup>2</sup>[nataaero@mail.ru](mailto:nataaero@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-7057-8831>

*В статье обосновывается значимость профессиональной компетентности преподавателя физической культуры в формировании личностных качеств, обучающихся в контексте образовательно-воспитательного процесса, а также акцентируется особая роль педагогического влияния педагога на личностное развитие студентов в рамках их академической и социальной адаптации.*

**Ключевые слова:** физическая культура, преподаватель, студенты, профессиональная компетенция преподавателя

**Для цитирования:** Смирнова В. Р., Петуганова Н. А. Роль преподавателей физической культуры в формировании личности студента: интеграция ценностей через спортивную деятельность // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 205-208.

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN SHAPING A STUDENT'S PERSONALITY: INTEGRATION OF VALUES THROUGH SPORTS ACTIVITIES

Valeria R. Smirnova<sup>1</sup>, Natalya A. Petuganova<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>[valeria.kuzovatova@yandex.ru](mailto:valeria.kuzovatova@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0002-5400-5934>

<sup>2</sup>[nataaero@mail.ru](mailto:nataaero@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-7057-8831>

The article substantiates the importance of the professional competence of a physical education teacher in the formation of personal qualities of students in the context of the educational process, and also emphasizes the special role of the teacher's pedagogical influence on the personal development of students within the framework of their academic and social adaptation.

**Keywords:** physical education, teacher, students, professional competence of the teacher

**For citation:** Smirnova, V. R. & Petuganova N. A. (2025). The role of physical education teachers in the formation of a student's personality: integration of values through sports activities. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 205-208 (in Russ.).

**Введение.** В современных социально-экономических условиях российские высшие учебные заведения усиливают работу по совершенствованию воспитательных практик. Это обусловлено пониманием, что профессиональная подготовка специалистов должна включать не только профессиональные знания, но и формирование социально ответственной личности с устойчивыми нравственными принципами. Важнейшими задачами становятся сформировать деятельную, мыслящую личность, выработать активную жизненную позицию, сознательное отношение к общественному долгу, единство слова и дела, нетерпимость ко всякому злу, умение смело и принципиально следовать своей жизненной линии, высоким идеалам и целям [1].

Актуальность данных задач усиливается требованиями рынка труда, где востребованы высококвалифицированные кадры, обладающие стремлением изменить мир к лучшему, одним словом, настоящие профессионалы. Однако эффективная реализация профессионального потенциала напрямую зависит от физического и психического здоровья специалиста. На основании этого можно сделать вывод о том, что здоровье молодого специалиста целесообразно начинать ещё в юном возрасте, прививая культуру здорового образа жизни и системно внедряя практики физической активности в образовательный процесс [2].

Спортивная деятельность, являясь институциональным элементом образовательных программ, выполняет две ключевые задачи: помимо физического развития, она способствует

усвоению базовых этических принципов – ответственности, честности, уважения к другим и настойчивости в достижении цели. Однако потенциал этой роли недостаточно реализован, что связано с ресурсными ограничениями образовательных организаций и возрастающей нагрузкой на педагогический состав.

Студенческий период представляет собой этап интенсивного личностного развития, характеризующийся динамичными процессами становления физических, интеллектуальных и социальных качеств, включая совершенствование здоровья и физического потенциала обучающихся [3, 4].

Преподаватель выполняет системообразующую функцию в процессе социализации студентов, выступая не только источником предметных знаний, но и примером в формировании этических принципов, мировоззренческих установок. Преподаватель становится для студента образцом поведения, и его действия и слова могут существенно влиять на развитие личности учащегося. Студент, вдохновлённый моделью поведения и образом жизни своего преподавателя – наставника, учится взаимодействовать с людьми, правильно расставлять приоритеты и заботиться о своём здоровье [5, 6].

К.Д. Ушинский подчёркивал, что учитель живёт до тех пор, пока учится. Немецкий педагог А. Дистерверг утверждал, что эффективно передавать знания и воспитывать других способен только тот, кто непрерывно развивает себя.

Создание компетентного специалиста, отвечающего запросам времени, требует от педагога высочайшего мастерства. К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский видели в учительской профессии особое искусство – «человековедение», подразумевающее тонкое понимание внутреннего мира личности. Они акцентировали, что успех в педагогике неотделим от нравственного роста, культурного обогащения и постоянного стремления к профессиональному совершенству.

Именно поэтому в высших учебных заведениях важно создавать среду, где преподаватели не только учат, но и вдохновляют студентов на творчество, саморазвитие и формирование собственной личности. Данный процесс предполагает непрерывное профессионально-личностное развитие преподавателей, поскольку лишь высоко духовно-нравственная личность может стать примером для студентов.

Особенно заметна роль преподавателей физической культуры. Они учат не только спортивным навыкам, но и важным жизненным урокам. Например, через игры педагог показывает ценность честности, уважения к сопернику и умения достойно принимать поражения. Исследования показывают, что анализ конфликтных ситуаций во время спортивных игр – таких как нарушение правил или проявление агрессии – создаёт дидактическую основу для обсуждения нравственных дилемм, стимулируя развитие критического мышления и навыков самоанализа у студентов [7].

Ключевым элементом педагогической практики выступает формирование инклюзивного образовательного пространства, обеспечивающего равную ценность каждого учащегося вне зависимости от физических особенностей. Внедрение адаптированных методик, таких как адаптивные спортивные программы, способствует не только развитию толерантности, но и укреплению социальных связей. Командные виды спорта, такие как футбол или волейбол, выступают инструментом для формирования эмпатии и лидерских навыков [7].

Особое значение в профессиональной компетентности преподавателя физической культуры занимает феномен педагогического авторитета, формирующийся через синтез предметных знаний, спортивного статуса, психолого-педагогической грамотности и нравственных качеств. Наличие авторитета усиливает эффективность образовательного воздействия, способствуя мотивации студентов к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом.

**Заключение.** Подводя итог, можно сделать вывод о том, что преподаватели физической культуры играют ключевую роль в формировании личностных качеств учащихся, выступая посредниками между физическим и нравственным развитием. Их деятельность выходит за пределы спортивного зала: посредством моделирования поведения, создания инклю-

живной среды и внедрения инновационных методик они способствуют развитию у студентов социальной ответственности, эмоциональной устойчивости и эмпатии.

#### Список источников

1. Баранова Е. В. Воспитание будущей Российской технической интеллигенции // Вестник ВГАВТ. – Н. Новгород: ФБОУ ВПО «ВГАВТ». 2013. – №35. – С. 155.
2. Питкин В. А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 353-355.
3. Соловьева Н. В., Кремнева В. Н. О современном образе преподавателя физической культуры // Е-SCIO. – 2019. – № 7 (34). – С. 540-545.
4. Магомедов Р. Р., Попова М. Р., Махновская Н. В. Учитель физической культуры в цифровизации обучения // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 4 (83). – С. 258-261.
5. Повышение образовательно процесса путем использования здоровьесберегающих технологий / Н. П. Федорова, И. С. Ворошилова, Е. А. Мазуренко, О. А. Снимщикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 377-381.
6. Еременко В. Н., Медведева А. С., Левченко А. А. Роль физической культуры в жизни человека // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – № 3 (28). – С. 316-321.
7. Ansori, Aang & Lian, Bukman & Kristina, Putri. (2024). The Role of Sports Teachers in the Formation OQWF Students' Character. PPSDP International Journal of Education, 3. 488-500.

#### References

1. Baranova, E. V. (2013). Education of the future Russian technical intelligentsia. Bulletin of the VGAVT, 35, 155 (in Russ.).
2. Pitkin, V. A. (2022). Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuous education. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 7 (209), 353-355 (in Russ.).
3. Solovieva, N. V. & Kremneva V. N. (2019). On the modern image of a physical education teacher. E-SCIO, 7 (34), 540-545 (in Russ.).
4. Magomedov, R. R., Popova M. R. & Makhnovskaya N. V. (2020). Physical education teacher in the digitalization of education. The world of science, culture, education, 4 (83), 258-261 (in Russ.).
5. Fedorova, N. P., Voroshilova I. S., Mazurenko E. A. & Snimshchikova O. A. (2020). Improving the educational process through the use of health-saving technologies. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 6 (184), 377-381 (in Russ.).
6. Eremenko, V. N., Medvedeva A. S. & Levchenko A. A. (2019). The role of physical education in human life. Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology, 3 (28), 316-321 (in Russ.).
7. Ansori, Aang & Lian, Bukman & Kristina, Putri. (2024). The Role of Sports Teachers in the Formation OQWF Students' Character. PPSDP International Journal of Education, 3. 488-500.

#### Информация об авторах:

В. Р. Смирнова – студент;

Н. А. Петуганова – старший преподаватель.

#### Information about the authors:

V. R. Smirnova – student;

N. A. Petuganova – senior teacher.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests

## СТРОВАЯ ПОДГОТОВКА, КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Василий Георгиевич Тиунов**

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия  
[tiubnovvasiliy@yandex.ru](mailto:tiubnovvasiliy@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0000-9383-3690>

*В настоящее время актуальным становится вопрос о воспитании в обучающейся молодежи патриотизма, дисциплинированности и навыков строевой подготовки.*

**Ключевые слова:** строевая подготовка, начальная военная подготовка, воспитание

**Для цитирования:** Тиунов В. Г. Строевая подготовка, как составная часть физической подготовки // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. С. 209-212.

## DRILLING AS A COMPONENT OF PATRIOTIC AND PHYSICAL EDUCATION

**Vasily G. Tiunov**

Samara State Agrarian University, Samara, Russia  
[tiubnovvasiliy@yandex.ru](mailto:tiubnovvasiliy@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0000-9383-3690>

At present, the issue of instilling patriotism, discipline and drill skills in young students is becoming relevant.

**Keywords:** drill, basic military training, education

**For citation:** Tiunov, V. G. (2025). Drilling as a component of physical training. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 209-212 (in Russ.).

В настоящее время прохождение начальной военной подготовки является обязательным условием для студентов вузов. Это позволяет обеспечить необходимый уровень готовности к возможным вызовам, а также сформировать у молодежи чувство патриотизма и ответственности перед страной. Основы военной подготовки включена в образовательную программу с целью повышения обороноспособности государства.

Студенты изучают историю вооруженных сил, знакомятся с героическими подвигами воинов, что способствует формированию у них высокого морального духа и готовности к защите страны.

Военная подготовка включает в себя как теоретические занятия, так и практические тренировки на полигонах и в учебных центрах. Студенты участвуют в учениях, имитирующих реальные боевые ситуации, что позволяет им закрепить полученные знания и навыки на практике.

Полученные знания и навыки также могут пригодиться в гражданской жизни, способствуя развитию дисциплинированности, ответственности и умения работать в команде [1, 2].

Особое внимание уделяется изучению основ тактики и стратегии ведения боя, ознакомлению с различными видами вооружения и военной техники. Студенты осваивают навыки обращения с оружием, изучают правила безопасности и учатся меткой стрельбе. В программу также входит изучение основ медицинской помощи в полевых условиях, чтобы в

экстренной ситуации уметь оказать первую помощь себе и товарищам [3, 4].

Строевая подготовка является одним из важнейших предметов военного обучения и воспитания. Она дисциплинирует обучаемых, вырабатывает у них отличную строевую выправку, умение быстро и четко выполнять строевые приемы, прививает аккуратность, ловкость и выносливость.

Строевая подготовка, являющаяся неотъемлемой частью начального военного обучения, оказывает всестороннее влияние на процесс воспитания и обучения студентов. Её суть – практическое освоение строевых приемов и действий, требующее многократного повторения и оттачивания навыков. Процесс обучения строится на четкой последовательности этапов, каждый из которых играет критическую роль в формировании обучающихся, способных к слаженным действиям в коллективе.

На первом этапе преподаватель четко называет прием или действие, сопровождая это командой, запускающей его выполнение. Важно, чтобы команда была понятна, лаконична и однозначна для всех обучающихся. Затем следует демонстрация образцового выполнения приема. Преподаватель, выступая в роли эталона, показывает прием в полном объеме, а затем разбивает его на составляющие, подробно разъясняя каждый элемент, отдельные нюансы техники и последовательность действий. Эта детальная разборка необходима для понимания механизма выполнения, что позволяет обучаемым избежать распространенных ошибок и добиться максимально точного воспроизведения.

Следующий этап – обучение самих студентов. Начинается он с отработки приемов по отдельным элементам, в небольших группах или даже индивидуально, что позволяет преподавателю более эффективно контролировать процесс и оперативно корректировать ошибки. Только после того, как каждый освоил отдельные элементы, группа переходит к выполнению приема в полном объеме. Здесь важна синхронность действий, которая достигается за счет многократного повторения.

Финальный этап – отработка приема до автоматизма, достижение ловкости, быстроты и безупречной четкости выполнения. Это требует не только повторений, но и внимательного анализа собственных действий, а также внимательного отношения к поправкам преподавателя. Для достижения высокого уровня мастерства необходимо постоянное совершенствование своих навыков, стремление к идеалу и внимательность к деталям.

Место проведения занятий – строевой плац или специально оборудованная площадка, обеспечивающая достаточное пространство для свободного выполнения строевых приемов. Важно, чтобы площадка была ровной, без препятствий и имела четкие разметки, помогающие обучаемым ориентироваться в пространстве и поддерживать правильную постановку.

Тщательная подготовка к занятиям является залогом их эффективности. Преподаватель заранее должен подготовить помощников из числа командиров отделений, которые будут контролировать выполнение заданий и помогать обучаемым в освоении строевых приемов. Это позволяет преподавателю сосредоточиться на общем руководстве и индивидуальной работе с отдельными студентами, требующими дополнительной помощи.

Начало каждого занятия – это строгий порядок и дисциплина. Группа строится в определенном порядке, преподаватель проверяет наличие всех обучаемых и их внешний вид. Любые несоответствия немедленно устраняются, что способствует созданию атмосферы строгой дисциплины и ответственности. Группа выстраивается в двухшереножный развернутый строй, где каждый курсант точно знает свое место, что необходимо для четкого и слаженного выполнения строевых приемов.

После построения преподаватель объявляет тему занятия, его цели и учебные вопросы. Это позволяет обучаемым настроиться на работу и понять задачи, которые им предстоит выполнить. Затем следует краткий контроль знаний, проверка усвоения ранее изученного материала. Это дает возможность оценить уровень подготовки обучаемых и скорректировать план занятия при необходимости.

Основная часть занятия посвящена изучению нового материала. Преподаватель показывает технику выполнения изучаемого приема в полном объеме и по отдельным элементам,

разъясняя каждый шаг и важные нюансы. После демонстрации преподавателя обучаемые выполняют прием под его руководством. Наблюдение преподавателя позволяет своевременно исправить ошибки и направить студентов в нужном направлении.

Для более эффективной отработки приемов можно использовать парную тренировку. Обучаемые работают парами, поочередно отдавая команды и выполняя приемы. Это способствует развитию взаимопонимания и способности координировать свои действия с напарником, что крайне важно в военных условиях. Преподаватель в это время наблюдает за действиями студентов, дает индивидуальные рекомендации и исправляет допущенные ошибки, затем подводит итоги занятия и дает домашнее задание. В заключение преподаватель проводит разбор выполненных упражнений, указывает на типичные ошибки и пути их исправления.

Строевая подготовка оказывает многостороннее положительное воздействие на здоровье и личностное развитие обучающихся. Она способствует формированию правильной осанки и укреплению мышц и связок благодаря выполнению различных упражнений.

Строевые упражнения эффективно развивают ряд физических качеств. Например, координация движений улучшается за счет выполнения строевого шага с изменением направления движения и упражнений, требующих перестроения. Скоростные качества развиваются при выполнении строевого шага на максимальной скорости. Выносливость тренируется посредством продолжительного строевого шага с высокой интенсивностью и ускорениями. Даже силовые способности задействуются, например, при удержании вытянутой ноги в равновесии [5, 6, 7].

Помимо физического развития, строевая подготовка играет важную роль в формировании личности. Систематическое выполнение строевых упражнений воспитывает дисциплинированность, способность следовать инструкциям, организованность, умение действовать слаженно в группе и чувство патриотизма. Обучающиеся учатся подчиняться правилам и выполнять коллективные действия, что способствует развитию чувства ответственности и умения работать в команде. В целом, строевая подготовка – это не просто механическое выполнение команд, а комплексный подход к физическому и личностному развитию подрастающего поколения [7].

Таким образом, эффективное включение строевой подготовки в учебный процесс открывает возможности для физического развития молодежи, способствует усвоению определенных моральных принципов и укрепляет способность к согласованной работе в команде.

#### **Список источников**

1. Обыденников Г. А., Добрянская З. И., Звягинцева Е. Н. Начальная военная подготовка в вузе перспективы и проблемы // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 349-352.
2. Пискунов А. Р., Смирнов А. Э. Обучение военнослужащих в высших военных учебных заведениях // Молодой ученый. – 2016. – № 30 (134). – С. 398-404.
3. Годлевский П. П., Целуйко А. В., Балицкий П. С. Некоторые аспекты преподавания дисциплины «Основы военной подготовки» // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024 – Т. 12 – № 1. – С. 1-10.
4. Мамай И. Н., Тиунов В. Г. Особенности организации учебного процесса по основам военной подготовки // Инновации в системе высшего образования : сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 118-120.
5. Петрова С. С. Введение силовых тренировок в программу элективных курсов по физической культуре и спорту // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 152-155.
6. Петрова С. С. Совершенствование физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конферен-

ции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 512-515.

7. Петрова С. С. Влияние силового тренинга на физическое воспитание студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию инженерного факультета. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 96-100.

### References

1. Obydennikov, G. A., Dobryanskaya Z. I. & Zvyagintseva E. N. (2023). Initial military training at the university: prospects and problems. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 1 (215), 349-352 (in Russ.).

2. Piskunov, A. R. & Smirnov A. E. (2016). Training of military personnel in higher military educational institutions. Young scientist, 30 (134), 398-404 (in Russ.).

3. Godlevsky, P. P., Tseluiko A. V. & Balitsky P. S. (2024). Some aspects of teaching the discipline "Fundamentals of military training". World of science. Pedagogy and psychology, 12, 1-10 (in Russ.).

4. Mamai, I. N. & Tiunov V. G. (2024). Features of the organization of the educational process on the basics of military training. Innovations in the system of higher education: collection of scientific papers, 118-120 (in Russ.).

5. Petrova, S. S. (2024). Introduction of strength training into the program of elective courses in physical education and sports. Innovations in the system of higher education: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 152-155 (in Russ.).

6. Petrova, S. S. (2024). Improving the physical fitness of students of Samara SAU. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference, 512-515 (in Russ.).

7. Petrova, S. S. (2024). The influence of strength training on the physical education of students. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of the engineering faculty, 96-100 (in Russ.).

### Информация об авторах:

В. Г. Тиунов – преподаватель.

### Information about the authors:

V. G. Tiunov – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article.  
The authors declare no conflicts of interests.

## СОДЕРЖАНИЕ

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

|                                                                                                                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Башмак А. Ф.</i> Формирование правильной осанки в 17-18 лет у девушек и юношей .....                                                                                                      | 3  |
| <i>Блинков С. Н.</i> Скрининг физического состояния студенток-аграриев первого курса .....                                                                                                   | 7  |
| <i>Бурнаев П. А., Кудинова Ю. В.</i> Роль физической культуры в борьбе с гиподинамией ...                                                                                                    | 12 |
| <i>Коровина И. О., Турбина Е. Г.</i> Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера .....                                                                   | 16 |
| <i>Кудинова Ю. В., Межман И. Ф.</i> К вопросу о физической неактивности современного общества .....                                                                                          | 20 |
| <i>Нефедова Ю. В., Барбашин В. В., Шишкина Т. Г.</i> Влияние физической активности на психическое здоровье .....                                                                             | 23 |
| <i>Овчинников М. Р., Калянов В. В.</i> Рациональное питание и физические упражнения – залог здоровья .....                                                                                   | 26 |
| <i>Смирнова В. Р., Петуганова Н. А.</i> Влияние физической активности на развитие творческого мышления .....                                                                                 | 33 |
| <i>Хайрулина А. Р., Ишкина О. А.</i> Сравнительный анализ натуральных и синтетических биологически активных добавок в рамках использования студентами для поддержания физической формы ..... | 36 |
| <i>Цикунова А. С., Башмак А. Ф.</i> Лечебная физическая культура .....                                                                                                                       | 41 |
| <i>Шаранова Е. С., Блинков С. Н.</i> Организация работы со студентами в специальных медицинских группах .....                                                                                | 47 |
| <i>Шостак И. В., Петрова С. С.</i> Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания .....                                       | 51 |

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

|                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Аксенов Д. А.</i> Проблема вейпинга среди подростков и молодежи .....                                                           | 55  |
| <i>Аксенов Д. А.</i> Влияние физической культуры и спорта на укрепление здоровья обучающихся высших учебных заведений .....        | 59  |
| <i>Архаров Б. Ю., Жедик Е. М.</i> Здоровый образ жизни как фактор получения компетенций в процессе образования .....               | 63  |
| <i>Барбашин В. В., Нефедова Ю. В., Милехин А. В.</i> Применение народных игр в физическом воспитании студентов .....               | 68  |
| <i>Биленькая О. Н.</i> Прогрессивное влияние физической культуры на интеллектуальную деятельность .....                            | 71  |
| <i>Вязанкина В. О., Петуганова Н. А.</i> Проблемы формирования ЗОЖ у студенческой молодежи .....                                   | 74  |
| <i>Горященко В. С., Калянов В. В.</i> Студенты и ЗОЖ в цифровую эпоху: переосмысление здоровья под влиянием социальных сетей ..... | 78  |
| <i>Жукова Е. И., Мезенцева В. А.</i> Философия единоборств .....                                                                   | 83  |
| <i>Жукова Е. И., Мезенцева В. А.</i> Влияние единоборств на физическое состояние занимающихся .....                                | 87  |
| <i>Запорожцев Е. В.</i> Здоровый образ жизни как идейные основы оздоровления нации, народа .....                                   | 90  |
| <i>Ишкина О. А.</i> Проблемы физической культуры и спорта .....                                                                    | 94  |
| <i>Ишкина О. А.</i> Двигательная активность, отношение и предпочтения современной молодежи к ней .....                             | 97  |
| <i>Кушаев А. Д., Кудинова Ю. В.</i> Влияние регулярных физических упражнений на здоровье студентов .....                           | 102 |
| <i>Ломакина В. Д., Юркина Н. Д.</i> Здоровый образ жизни студенческой молодежи .....                                               | 107 |

|                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Мезенцева В. А., Жукова Е. И.</i> Здоровье студентов Самарского ГАУ: проблемы и пути их решения .....                | 112 |
| <i>Фролова Л. В., Куземко Ю. В.</i> Ценностно-мотивационный компонент в процессе физического воспитания студентов ..... | 116 |

## СПОРТ В ВУЗЕ

|                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Барбашин В. В., Тарасов В. А., Бугров А. А.</i> Нестандартные способы передвижения в физической культуре .....                               | 121 |
| <i>Борисов А. Я., Земсков А. С.</i> Особенности формирования социально-значимых качеств у студентов на занятиях спортивными играми .....        | 124 |
| <i>Васильев В. В., Бессонова В. П.</i> Развитие биатлона в Республике Саха (Якутия) .....                                                       | 128 |
| <i>Воронин А. Д., Сова Б. Л., Бибяев В. Н.</i> Применение технологий искусственного интеллекта в учебно-тренировочном процессе .....            | 131 |
| <i>Горлищев Е. В.</i> Индивидуализация процесса тактической подготовки студентов-борцов .....                                                   | 135 |
| <i>Колядинцев А. С., Калянов В. В.</i> Восстановление после физических нагрузок .....                                                           | 138 |
| <i>Луцюк В. Е., Першин Ю. Л., Комин С. В.</i> Критерии отбора в команды непрофильного вуза по дисциплинам фиджитал спорта .....                 | 142 |
| <i>Поваляева Т. В., Евдокимов В. А.</i> Автомодельный спорт как спортивная дисциплина и способ обучения молодых специалистов .....              | 145 |
| <i>Поваляева Т. В., Евдокимов В. А.</i> Применение искусственного интеллекта в роли тренера физического воспитания и спорта для студентов ..... | 149 |
| <i>Сайфуллин А. Н., Мануров И. М., Черников П. В.</i> Влияние утренней гимнастики на уровень функциональной подготовки борцов .....             | 152 |
| <i>Сайфуллин А. Н., Мануров И. М.</i> Предстартовые состояния спортсменов-борцов и учет структуры соревновательной деятельности .....           | 156 |
| <i>Фатхутдинова Д. М., Аксенов Д. А.</i> Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности .....                                 | 159 |
| <i>Черевинский Н. Н., Кузнецова И. С., Васечкина К. Ю.</i> Спорт как способ борьбы с депрессией и тревожностью .....                            | 165 |
| <i>Чередникова Л. В., Данилина П. А.</i> Математическое моделирование тактических схем в волейболе .....                                        | 170 |

## АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

|                                                                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Дружинина О. Ю., Вершинина Н. Б.</i> Polestar Pilates для студентов УдГАУ .....                                                                         | 175 |
| <i>Ломакина В. Д., Юркина Н. В.</i> Адаптивный спорт, адаптивная физическая культура ..                                                                    | 179 |
| <i>Нефедова Ю. В., Барбашин В. В., Шишкина Т. Г.</i> Занятия спортом для людей с остеоартритом и другими заболеваниями опорно-двигательного аппарата ..... | 184 |
| <i>Черников П. В., Сайфуллин А. Н., Балакин М. С.</i> Инновации в подготовке армрестлеров – паралимпийцев .....                                            | 188 |

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

|                                                                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Башмак А. Ф.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи                                                                                 | 194 |
| <i>Макаров А. И., Академова О. Г., Юркина Н. В.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов .....                                                   | 198 |
| <i>Петрова С.С.</i> Профессионально-прикладное физическое воспитание студентов инженерного факультета Самарского ГАУ .....                                             | 201 |
| <i>Смирнова В. Р., Петуганова Н. А.</i> Роль преподавателей физической культуры в формировании личности студента: интеграция ценностей через спортивную деятельность . | 205 |
| <i>Тиунов В. Г.</i> Строевая подготовка, как составная часть патриотического и физического воспитания .....                                                            | 209 |

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Сборник научных трудов  
Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции*

21 мая 2025 г.

Подписано в печать 27.05.2024. Формат 60×84/8  
Усл. печ. л. 25; печ. л. 26,88  
Тираж 500. Заказ № 138.

Издательско-библиотечный центр Самарского ГАУ  
446442, Самарская область, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Учебная, 2  
Тел.: 8 939 754 04 86 доб. 608  
E-mail: ssaariz@mail.ru