Самарский государственный аграрный университет

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

Основан в 1919 году

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник научных трудов
Национальной научно-практической конференции
с международным участием

20 мая 2026 г

Кинель 2026

УДК 796/799
ББК 75.10
С 56

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;
Мезенцева В. А. – старший преподаватель.

С 56 Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сборник научных трудов. – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. – 306 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.

УДК 796/799
ББК 75.10

© ФГБОУ ВО Самарский ГАУ, 2026

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научная статья
УДК 612.82:796

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ЧЕЛОВЕК

Анна Сергеевна Аюшкина[1], Ольга Александровна Ишкина[2]
[1, 2]Самарский государственный аграрный университет, Кинель, Россия
[1]ayshina15@gmail.com, https://orcid.org/0009-0001-3648-3978
[2]olya_2007_85@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-7816-8514

В статье рассматривается влияние регулярной физической активности на когнитивные функции человека, включая память, внимание, исполнительные функции и скорость обработки информации. Анализируются современные научные данные, подтверждающие положительное воздействие аэробных и анаэробных нагрузок на структуру и функциональное состояние головного мозга. Особое внимание уделяется нейробиологическим механизмам, лежащим в основе данных изменений, таким как нейрогенез, синаптическая пластичность и улучшение церебрального кровообращения. Делается вывод о значимости систематической физической активности как эффективного немедикаментозного средства поддержания и улучшения когнитивного здоровья.

Ключевые слова: когнитивные функции, физическая активность, нейропластичность, память, внимание, мозговое кровообращение, нейрогенез, исполнительные функции.

Для цитирования: Аюшкина А. С., Ишкина О. А. Влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные функции человека // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 3-7.

THE EFFECT OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY ON HUMAN COGNITIVE FUNCTIONS

Anna S. Ayushkina[1], Olga A. Ishkina[2]
[1, 2]Samara State Agrarian University, Kinel, Russia
[1]ayshina15@gmail.com, https://orcid.org/0009-0001-3648-3978
[2]olya_2007_85@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-7816-8514

This article examines the impact of regular physical activity on human cognitive functions, including memory, attention, executive functions, and information processing speed. It analyzes current scientific data confirming the positive impact of aerobic and anaerobic exercise on the structure and functionality of the brain. Particular attention is paid to the neurobiological mechanisms underlying these changes, such as neurogenesis, synaptic plasticity, and improved cerebral circulation. The study concludes that systematic physical activity is important as an effective non-drug means of maintaining and improving cognitive health.

Keywords: cognitive functions, physical activity, neuroplasticity, memory, attention, cerebral blood flow, neurogenesis, executive functions.

© Аюшкина А. С., Ишкина О. А., 2026

For citation: Ayushkina A. S., Ishkina O. A. (2026). The Impact of regular physical activity on human cognitive functions. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 3-7.(in Russ.).

В условиях современной глобализации и цифровизации общества требования к когнитивным возможностям человека существенно возрастают. Увеличение объема информации, ускорение темпов жизни и необходимость постоянного принятия решений требуют высокой эффективности таких психических процессов, как внимание, память, мышление и способность к обучению. В этой связи проблема сохранения и развития когнитивных функций приобретает особую значимость как в научной, так и в практической плоскости.

Когнитивные функции представляют собой совокупность психических процессов, обеспечивающих восприятие, переработку, хранение и воспроизведение информации. Они включают сенсорное восприятие, внимание, различные виды памяти, речь, мышление и исполнительные функции. Последние играют ключевую роль в регуляции поведения, планировании действий и контроле над их выполнением. Нарушение когнитивных функций может приводить к снижению качества жизни, ограничению профессиональной деятельности и социальной дезадаптации [1, 2]. Одним из наиболее эффективных и доступных факторов, способствующих поддержанию когнитивного здоровья, является регулярная физическая активность. В последние десятилетия накоплено значительное количество научных данных, подтверждающих положительное влияние физических нагрузок на функционирование центральной нервной системы. Данное влияние реализуется через комплекс взаимосвязанных механизмов, охватывающих различные уровни организации организма.

На системном уровне физическая активность способствует улучшению функционирования сердечно-сосудистой системы, что напрямую влияет на мозговое кровообращение. Увеличение сердечного выброса и улучшение тонуса сосудов обеспечивают более эффективную доставку кислорода и питательных веществ к тканям мозга. Это создает благоприятные условия для поддержания метаболической активности нейронов и повышения их функциональной эффективности.

На клеточном уровне важную роль играет нейропластичность – способность нервной системы к структурным и функциональным изменениям в ответ на внешние воздействия. Регулярные физические нагрузки способствуют усилению синаптической передачи, увеличению плотности дендритных шипиков и формированию новых нейронных связей. Эти процессы лежат в основе обучения и памяти, обеспечивая адаптацию организма к изменяющимся условиям среды. Особое значение имеет нейрогенез – процесс образования новых нейронов в определенных структурах головного мозга, прежде всего в гиппокампе. Данная область играет ключевую роль в формировании долговременной памяти и пространственной ориентации. Под воздействием регулярной физической активности, особенно аэробных упражнений, наблюдается увеличение количества вновь образованных нейронов, что способствует улучшению когнитивных функций.

Биохимические механизмы воздействия физических нагрузок включают регуляцию уровня нейротрофических факторов. Одним из наиболее изученных является мозговой нейротрофический фактор, который способствует выживанию нейронов, стимулирует их рост и развитие, а также усиливает синаптическую пластичность. Повышение уровня данного фактора под влиянием физической активности связано с улучшением памяти, обучаемости и общей когнитивной продуктивности.

Помимо этого, физическая активность оказывает влияние на нейромедиаторные системы. Повышение уровня дофамина способствует улучшению мотивации и внимания, серотонин влияет на эмоциональное состояние и снижает уровень тревожности, а норадреналин участвует в регуляции бодрствования и концентрации. Комплексное воздействие на эти системы способствует оптимизации когнитивных процессов и повышению устойчивости к стрессу [3, 4].

Отдельного рассмотрения заслуживает влияние физических нагрузок на исполнительные функции. Эти функции включают когнитивную гибкость, способность к планированию, рабочую память и контроль импульсивного поведения. Они тесно связаны с деятельностью префронтальной коры головного мозга. Регулярная физическая активность способствует активации данной области, что проявляется в улучшении способности к анализу информации, принятию решений и адаптации к новым условиям.

Следует подчеркнуть, что эффективность влияния физических нагрузок на когнитивные функции во многом зависит от их характера, интенсивности и регулярности. Наиболее выраженный положительный эффект наблюдается при умеренных аэробных нагрузках, выполняемых на регулярной основе. К таким видам активности относятся ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде. Силовые тренировки также оказывают положительное влияние, однако их эффект в большей степени связан с улучшением общего физического состояния и косвенным воздействием на когнитивные процессы.

Важным аспектом является влияние физических нагрузок на когнитивные функции в различные возрастные периоды. У детей и подростков физическая активность способствует формированию и укреплению нейронных связей, развитию памяти и внимания, а также улучшению учебной деятельности. У взрослых она способствует поддержанию высокого уровня умственной работоспособности, снижению утомляемости и повышению устойчивости к стрессовым воздействиям. У пожилых людей физическая активность играет ключевую роль в замедлении процессов когнитивного старения и снижении риска развития нейродегенеративных заболеваний.

Старение организма сопровождается постепенным снижением когнитивных функций, что связано с уменьшением объема мозга, снижением нейронной активности и ухудшением кровоснабжения. Регулярные физические нагрузки способны замедлить эти процессы, поддерживая функциональное состояние мозга на более высоком уровне. Исследования показывают, что у физически активных пожилых людей наблюдается более медленное снижение когнитивных способностей по сравнению с малоподвижными.

Дополнительным важным механизмом является снижение уровня хронического воспаления и оксидативного стресса под влиянием физической активности. Эти факторы играют значительную роль в развитии возрастных изменений и нейродегенеративных заболеваний. Физическая активность способствует усилению антиоксидантной защиты организма, снижению уровня воспалительных маркеров и защите нейронов от повреждений.

Особое внимание уделяется роли физических нагрузок в профилактике когнитивных нарушений, включая деменцию и болезнь Альцгеймера. Регулярная физическая активность способствует сохранению когнитивного резерва, повышению устойчивости мозга к патологическим изменениям и замедлению прогрессирования заболеваний. Это делает ее важным элементом профилактических и реабилитационных программ.

Следует также отметить психосоциальные аспекты физической активности. Участие в спортивной деятельности способствует улучшению эмоционального состояния, повышению самооценки и социальной активности. Эти факторы опосредованно влияют на когнитивные функции, создавая благоприятные условия для их поддержания и развития [5, 6, 7].

Таким образом, регулярные физические нагрузки оказывают комплексное и многоуровневое воздействие на когнитивные функции человека. Они способствуют улучшению памяти, внимания, скорости обработки информации и исполнительных функций, а также играют важную роль в профилактике возрастных изменений и нейродегенеративных заболеваний. Современные научные данные подтверждают необходимость включения физической активности в повседневную жизнь как эффективного средства поддержания когнитивного здоровья. Регулярная физическая активность является одним из наиболее доступных и эффективных факторов, способствующих поддержанию и улучшению когнитивных функций человека. Ее влияние реализуется через сложные нейрофизиологические и биохимические механизмы, обеспечивающие оптимальное функционирование головного мозга. Включение физических нагрузок

в повседневную практику следует рассматривать как важную стратегию профилактики когнитивных нарушений, повышения умственной работоспособности и сохранения качества жизни на протяжении всего жизненного цикла человека.

Список источников

1. Влияние физической активности на когнитивные функции организма / Р. Р. Пихаев, Д. М. Гаджиев, Э. Р. Цицкиев, А. А. Бетмирзаев // Управление образованием: теория и практика. – №7-2. – 2025. – С. 51-60.

2. Нестерова Е. Н., Кузнецова М. И., Шелегин И. В. Влияние физической активности на когнитивные способности учащихся: исследование связи между физическими упражнениями и улучшением памяти, концентрации внимания и общей успеваемости // Вестник науки. – 2024. – Т. 5. – №. 12 (81). – С. 1180-1188.

3. Воздействие физических и ментальных упражнений на здоровье человека и его когнитивные функции / О. В. Левашов, А. И. Боравова, Н. В. Пономарева, В. Ф. Фокин // Асимметрия. – 2017. – Т. 11. – №. 3. – С. 78-87.

4. Ибрагимов И. Ф., Юсупова Р. М. Влияние регулярных физических упражнений на психоэмоциональное состояние и когнитивные функции у людей с сидячим образом жизни // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №. 111-1. – С. 80.

5. Петрова С. С. Влияние физической активности на психическое здоровье студентов Самарского ГАУ // Физическая культура и спорт в образовательных организациях высшего образования: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 24-26 сентября 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 546-550.

6. 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.

7. Мезенцева В. А., Тиунов В. Г. Физическая культура – как важная составляющая качества жизни // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 18 ноября 2025 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2025. – С. 925-929.

8. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи на современном этапе // Самара АгроВектор. 2024. Т. 4. № 2. С. 53-61. doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-53-61.

References

1. Pikhaev R. R., Gadzhiev D. M., Tsitskiev E. R. & Betmirzaev A. A. (2025). The influence of physical activity on the cognitive functions of the body. Education Management: Theory and Practice, 7-2, 51-60 (in Russ.).

2. Nesterova E. N., Kuznetsova M. I. & Shelegin I. V. (2024). The influence of physical activity on the cognitive abilities of students: a study of the relationship between physical exercise and improved memory, concentration and overall academic performance. Bulletin of Science, 5, 12 (81), 1180-1188 (in Russ.).

3. Levashov O. V., Boravova A. I., Ponomareva N. V. & Fokin V. F. (2017). The impact of physical and mental exercise on human health and cognitive functions. Asymmetry, 11, 78-87 (in Russ.).

4. Ibragimov I. F. & Yusupova R. M. (2024). The impact of regular physical exercise on the psycho-emotional state and cognitive functions in people with a sedentary lifestyle. Trends in the development of science and education, 111-1, 80 (in Russ.).

5. Petrova S. S. (2025). The impact of physical activity on the mental health of students of Samara State Agrarian University. Physical culture and sports in higher education institutions: current theory and practice issues: *collection of articles from the international scientific and practical conference,* 546-550 (in Russ.).

6. Khannanova A. K. & Aksenov D. A. (2023). The impact of physical exercise on students' mental abilities. Current issues of students' physical education: *proceedings of the international student scientific and practical conference,* 267-270 (in Russ.).

7. Mezentseva V. A. & Tiunov V. G. (2025). Physical education as an important component of the quality of life. Scientific, educational and applied aspects of production and processing of agricultural products: *collection of materials of the international scientific and practical conference dedicated,* 925-929 (in Russ.)

8. Mezentseva, V. A. & Ishkina, O. A. (2024). Problems of physical education of students at the present stage. Samara AgroVektor (Samara AgroVector), 4, 2, 53-61. (In Russ). doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-53-61.

Информация об авторах:
О. А. Ишкина – старший преподаватель;
А. С. Аюшкина – студент.
Information about the authors:
O. A. Ichkina – senior lecturer;
A. S. Ayushkina – 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.

Научная статья
УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗА МУЖСКОГО ПОЛА

Сергей Николаевич Блинков
Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
blinkovsn@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-0298-8203

Исследование показателей вариабельности сердечного ритма показало, что исследуемые величины IC, SI, NArr и частота сердечных сокращений находятся в пределах нормы. Величина IRSA соответствует 4,33 ± 0,5 единицы, что соответствует донозологическому состоянию обследуемых первокурсников мужского пола. Показатель PWC_{170} как абсолютный, так и относительный соответствует среднему уровню физической работоспособности – 1094,6 ± 53,8 кг/м/мин и 15,4 ± 0,7 кг/м/мин/кг. Для сохранения достигнутого уровня физического состояния юношам следует регулярно заниматься физическими упражнениями, преимущественно развивающие общую выносливость.

Ключевые слова: физическая работоспособность, вариабельность сердечного ритма, студенты, мужской пол, физическое здоровье.

© Блинков С. Н., 2026

Для цитирования: Блинков С. Н. Исследование отдельных показателей физического здоровья первокурсников вуза мужского пола // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 7-11.

RESEARCH OF SELECTED INDICATORS OF PHYSICAL HEALTH OF FIRST-YEAR STUDENTS OF A MALE UNIVERSITY

Sergey N. Blinkov
Samara State Agrarian University, Samara, Russia
blinkovsn@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-0298-8203

The study of heart rate variability indicators showed that the studied values of IC, SI, NArr, and heart rate are within the normal range. The IRSA value corresponds to 4.33 ± 0.5 units, which corresponds to the pre-nosological state of the male first-year students. The PWC170 indicator, both absolute and relative, corresponds to the average level of physical performance – 1094.6 ± 53.8 kg/m/min and 15.4 ± 0.7 kg/m/min/kg. To maintain the achieved level of physical condition, young men should regularly engage in physical exercises that primarily develop general endurance.

Keywords: physical performance, heart rate variability, students, male gender, physical health.

For citation: Blinkov S. N. (2026). Research of selected indicators of physical health 0f first-year students of male univtrsity. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 7-11. (in Russ.).

Актуальность. Поступившие на первый курс аграрного вуза обучающиеся мужского пола имеют разный уровень физического развития, физической подготовленности и, в целом разнится уровень физического здоровья и это связано как с постнатальным онтогенезом, так и с уровнем двигательной активности в период школьного обучения. Вместе с тем, исследования последних лет показывают, что наметилась устойчивая тенденция ухудшения физического здоровья школьников и большинство обучающихся при выпуске из общеобразовательной школы уже имеют по нескольку видов заболеваний [3, 4]. В связи с этим вопрос диагностики физического здоровья первокурсников является актуальным, так как преподаватели кафедры «Физическая культура и спорт» не имеют достоверной информации о состоянии вновь поступивших первокурсников. Единственным документом, по которому можно судить о состоянии здоровья обучающегося является справка 086-у, которая не отражает полной картины физического состояния первокурсников, да к тому же в Самарском аграрном вузе отсутствует медицинский работник, в тесном контакте с которым должны работать преподаватели кафедры. В связи с вышеизложенным встает актуальным вопрос исследования и оценки физического состояния обучающихся первого курса преподавателями кафедры Физическая культура и спорт для выяснения физического здоровья по отдельным компонентам.

Методы и организация исследования. В выполненном исследовании приняли участие 15 юношей первого курса, поступивших в 2025 году. Проводили исследование вариабельности сердечного ритма аппаратным комплексом ВАРИКАРД 2.52 по методике Р.М. Баевского [2]. Делали анализ таких показателей как: частоту сердечных сокращений (ЧСС); стресс-индекс (SI); индекс централизации (IC); число аритмий (NArr); показатель адаптации ритма сердца (IRSA). Также нами было проведено исследование физической работоспособности по методу PWC_{170}, производился расчет как абсолютного показателя $PWC_{170,}$ так и относительного по формуле Абросимовой Л.И., и Карасик В.Е. [1]. Вместе с тем, мы рассчитали величину максимального потребления кислорода (МПК) по формуле, предложенной В.Л. Карпманом [5] и индекс накопления пульсового долга по В.Д. Сонькину [7].

Обсуждение результатов исследования. Наши изыскания вариабельности сердечного ритма (ВСР) первокурсников, поступивших в Самарский ГАУ в 2025 году, показали, что ЧСС (73,8 ± 3,3 удара в минуту) в положении сидя находится на уровне нормы. Вместе с тем показатель SI находится также в границах нормы – 112,4 ± 47,5 условных единиц (таблица 1), что говорит о вегетативном равновесии в деятельности сердечно-сосудистой системы. Наряду с этим, из таблицы 1 видим, что не наблюдается аритмия, то есть экстрасистолы мы не зафиксировали. Однако, если сделаем анализ показателя IC, то увидим, что превышение нормы было более чем в три раза, что указывает на повышенный уровень централизации и роли гуморального канала в регуляции сердечной деятельности. SDnn суммарный показатель вариабельности величин интервалов RR за весь рассматриваемый период (NN – означает ряд нормальных интервалов «normal to normal» с исключением экстрасистол). В нашем случае стандартное отклонение NN интервалов соответствует нормальным значениям – 66,8 ± 11,3 условных единиц. Показатель адаптации ритма сердца (IRSA) составил 4,33 ± 0,5 условных единиц, что нам указывает на донозологическое состояние обучающихся мужского пола (таблица 1).

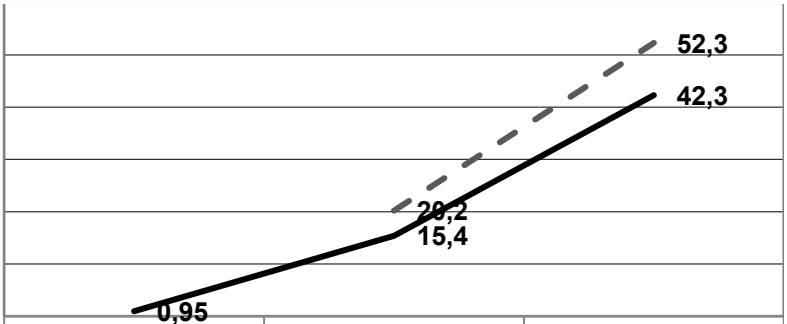
Таблица 1

Показатели вариабельности сердечного ритма студентов мужского пола первого курса аграрного вуза

Показатели сердечного ритма	**Величина**	**Норма**
ЧСС (HR), уд. мин	73,8±3,3	60-75
Стресс-индекс (SI), усл. ед.	112,4±47,5	70-150
ПАРС (IRSA), усл. ед.	4,33±0,5	1-3
Индекс централизации (IC), усл. ед.	4,1±0,5	0,9-1,3
Число аритмий (NArr), %	0,0±0,0	0-0,5
SDnn, мс	66,8±11,3	30-69

Состояние первокурсников находится приближено к уровню выраженного напряжением регуляторных систем, когда для адаптации к условиям окружающей среды организму требуется активная мобилизация защитных механизмов и повышением активности симпатико-адреналовой системы и системы гипофиз-надпочечники, которые возникают в процессе адаптации к трудовой деятельности, при эмоциональном стрессе или при воздействии неблагоприятных экологических факторов (ПАРС = 4-6). Многие специалисты считают, что регулярные тренировки помогают изменять вегетативный баланс и повысить ВСР.

Нами также были проведены исследования физической работоспособности студентов мужского пола методом степ-эргометрии. На основе результатов исследования выявлено, что показатель ИНПД равен 0,95 ± 0,08 удара в секунду, что является средним показателем. Наряду с этим, показатель PWC_{170} составляет величину 1094,6 ± 53,8 кг/м/мин, что также является средним показателем для данной полов-возрастной группы. Вместе с тем, относительная величина PWC_{170} соответствует значению 15,4 ± 0,7 кг/м/мин/кг, что также является средним значением для данной половозрастной группы. Между тем, необходимо отметить, что у спортсменов в видах спорта, требующих высокого уровня развития выносливости показатели абсолютного и относительного PWC_{170} значительно больше. Так из рисунка 1 видно, что PWC_{170} и МПК 17-летних футболистов значительно превосходят аналогичные показатели студентов первого курса Самарского ГАУ [6-8]. Анализ показателей физической работоспособности как интегральный показатель физического здоровья и величины вариабельности сердечного ритма указывает на то, что уровень физического здоровья соответствует норме, однако для его повышения обучающимся необходимо уделять внимание дополнительным занятиям физическими упражнениями.



	ИНПД	PWC170	МПК
юноши-первокурсники вуза 2025 года	0,95	15,4	42,3
17-летние футболисты		20,2	52,3

Рис. 1. Показатели физической работоспособности студентов мужского пола первого курса в сентябре 2025 года и спортсменов-футболистов 17 лет

Выводы.

1. Показатели IC, SI, NArr и ЧСС юношей-первокурсников соответствуют норме. Величина IRSA соответствует донозологическому состоянию обучающихся.

2. Физическая работоспособность по ИНПД, по абсолютному и относительному показателю PWC_{170} соответствует норме, однако значительно уступает юношам-футболистам в возрасте 17 лет.

3. Для повышения физической работоспособности и сохранения на прежнем уровне или улучшения показателей вариабельности сердечного ритма первокурсникам следует больше уделять внимание развитию общей выносливости и регулярно заниматься физическими упражнениями.

Список источников

1. Абросимова Л. И., Карасик В. Е. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы детей и подростков к физической нагрузке // Возрастная физиология сердечно-сосудистой системы. Рига, 1980. – С. 14-21.

2. Баевский, Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. – С. 265.

3. Блинков С. Н. Взаимосвязь системы физкультурно-оздоровительной работы с развитием человеческого капитала сельских школьников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. № 8 (114). – С. 34-39.

4. Блинков С. Н., Левушкин С. П., Сокунова С. Ф. Значимость физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании человеческого капитала учащейся молодежи : монография. Кинель : Изд-во Самарского гос. аграрного ун-та, 2023. –171 с.

5. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Тестирование в спортивной медицине. М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 208.

6. Никитин Д. В. Динамика физического развития и функциональной подготовленности юных футболистов в процессе многолетней подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. № 8 (54). – С. 93-96.

7. Сонькин В. Д., Тамбовцева Р. В. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. – 365 с.

8. Блинков С. Н. Некоторые аспекты нормативно-правового обеспечения государственной системы физического воспитания с детьми школьного возраста // Самара АгроВектор. 2024. Т. 4. № 2. С. 62-69. Doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-62-69.

References

1. Abrosimova L. I. & Karasik V. E. (1980) Age-related features of adaptation of the cardiovascular system of children and adolescents to physical activity. Age physiology of the cardiovascular system, 14-21 (in Russ.).

2. Baevsky R. M. (1997). Assessment the body's adaptive capacity and the risk of developing diseases, 265 (in Russ.).
3. Blinkov S. N. (2014). Correlation of system of sports and health-improving work with development of the human capital of the rural school students. Scientific Notes of the Lesgaft University, 8 (114), 34-39 (in Russ.).
4. Blinkov S. N., Levushkin S. P & Sokunova S. F. (2023). The importance of physical education and health activities in shaping the human capital of students: monograph, Samara State agrarian university, 171 (in Russ.).
5. Karpman V. L. Belotserkovsky Z. B. & Gudkov I. A. (1988). Testing in Sports Medicine, 208 (in Russ.).
6. Nikitin D. V. (2009). Dinamics of physical development and functional performance of young footballers in process of long-turm training. Scientific Notes of the Lesgaft University, 8 (54), 93-96 (in Russ.).
7. Sonkin, V. D. & Tambovtseva R. V. (2010). Development of muscle energy and performance in ontogenesis, 365 (in Russ.).
8. Blinkov, S. N. (2024). Some aspects of the regulatory support of the state system of physical education with children of school age. Samara AgroVektor (Samara AgroVector), 4, 2, 62-69. (In Russ.). doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-62-69.

Информация об авторе:
С. Н. Блинков – кандидат педагогических наук, доцент.
Information about the author:
S. N. Blinkov – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Вклад автора: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the author: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК 21-22 ЛЕТ ФАКУЛЬТЕТА ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ САМАРСКОГО АГРАРНОГО ВУЗА

Сергей Николаевич Блинков
Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
blinkovsn@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-0298-8203

Исследования показали, что по весо-ростовому индексу у исследуемой категории обучающихся мы наблюдаем начало избыточной массы тела и средний тип телосложения с показателем 15,6±1,2 кг/м^3 – дигестивный, что коррелирует с показателем общего жира в организме – 22,8±4,6 %. Кистевой динамометрический индекс у студенток находится на уровне ниже среднего – 45,1±2,6 %. По функциональному состоянию индекс Робинсона находится на уровне выше среднего – 83,3±2,3 условных единицы, что согласуется с показателем должного максимального потребления кислорода (%ДМПК) – 90,7±2,1 %. Для поддержания уровня функционального состояния студенткам следует больше заниматься физическими упражнениями с преимущественным развитием выносливости.

Ключевые слова: студентки, физическое развитие, центральная гемодинамика, морфофункциональное развитие, исследование.

© Блинков С. Н., 2026

Для цитирования: Блинков С. Н. Исследование физического развития и функционального состояния студенток 21-22 лет факультета ветеринарной медицины Самарского аграрного вуза// Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 11-15.

RESEARCH ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL STATE OF 21-22-YEAR-OLD FEMALE STUDENTS OF THE FACULTY OF VETERINARY MEDICINE AT THE SAMARA AGRICULTURAL UNIVERSITY

Sergey N. Blinkov
Samara State Agrarian University, Samara, Russia
blinkovsn@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-0298-8203

The studies showed that in the studied category of students, we observe the beginning of overweight and an average body type with a value of 15.6±1.2 kg/m3, which is digestive, which correlates with the total body fat index of 22.8±4.6 %. The students' hand dynamometry index is below average at 45.1±2.6 %. According to the functional state, the Robinson index is above average – 83.3±2.3 conventional units, which is consistent with the of the proper maximum oxygen consumption (%DMPC) – 90.7±2.1 %. To maintain the level of functional state, students should engage in more physical exercises with a focus on developing endurance.

Keywords: students, physical development, central hemodynamics, morphofunctional development, research.

For citation: Blinkov S. N. (2026). Research on the physical development and functional state of 21-22-year-old female students of the faculty of veterinary medicine at the Samara Agricultural University. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 11-15. (in Russ.).

Актуальность. Показатели физического развития и функционального состояния организма являются важными параметрами при определении уровня физического здоровья индивида. Данными направлениями научной деятельности занимались многие отечественные исследователи, изучающие морфофункциональное развитие различных групп населения [1, 2, 5, 6, 7]. В высшие учебные заведения поступают студенты как с разными отдельными показателями физического развития и функционального состояния, так и в целом с отличающимся уровнем физического здоровья в одной половозрастной группе. В связи с этим возникает необходимость измерить уровень здоровья обучающихся, исследуя отдельные показатели физического развития и функционального состояния, что позволит иметь представление о вновь прибывшем контингенте обучающихся и использовать данную информацию в дальнейшей работе. Мы проводим исследование показателей морфофункционального развития обучающихся как при поступлении в вуз, так и в процессе учебы ежегодно. Возникает необходимость посмотреть особенность морфофункционального развития обучающихся в течении всего периода обучения. В связи с актуальностью, обозначенной нами темы, мы провели исследование и оценили уровень физического развития и функционального состояния студенток в возрасте 21-22 лет.

Цель – выявить уровень физического развития и функционального состояния студенток в возрасте 21-22 лет факультета ветеринарной медицины Самарского ГАУ.

Задачи исследования: 1) провести исследование физического развития и показателей центральной гемодинамики обучающихся женского пола факультета ветеринарной медицины Самарского ГАУ; 2) сделать математико-статистическую обработку полученных материалов; 3) оценить уровень физического развития и функционального состояния испытуемых и дать необходимые рекомендации для оптимизации физического состояния студенток.

Организация и методы исследования. Исследования проходили в период октябрь 2025 года. В исследовании приняли участие 14 девушек в возрасте 21-22 лет второго и третьего курса факультета ветеринарной медицины Самарского ГАУ.

Исследование физического развития проходило по методике В.В. Бунак [3]. Измеряли показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки, силу правой и левой кисти, становую силу. Проводили исследование центральной гемодинамики, как-то, артериальное систолическое и диастолическое давление, частоту сердечных сокращений. Кроме того, нами было проведено исследование физической работоспособности по методу PWC_{170}. Делали расчет максимального потребления кислорода (МПК). Применялся также метод индекса накопления пульсового долга (ИНПД), предложенный В.Д. Сонькиным [8].

Обсуждение результатов исследования. Наши изыскания показателей физического развития студенток 21-22 лет показали, что величина длины тела находится на уровне ниже среднего, а масса тела выше среднего уровня – 68,7±4,3 кг (таблица 1). Весо-ростовой индекс соответствует показателю 25,6±2,9 кг/м^2, что является нижней границей избыточного веса. Вместе с тем, мы выявили, что обучающиеся женского пола данной возрастной группы относятся к дигестивному типу телосложения по методике В.Б. Штефко и А.Д. Островского с величиной 15,6±1,2 кг/м^3 (таблица 1), однако исследования, проведенные в 2014 году группой ученых Самарского государственного университета, показали, что девушки данной возрастной группы в тот период были «стройнее» и соответствовали торакальному типу телосложения. Индекс Эрисмана соответствует величине нормы – 4,75±0,3 см.

Показатель весо-ростового индекса указывает на недостаточный уровень занятий физическими упражнениями, о чем также свидетельствует кистевой динамометрический индекс, который соответствует уровню ниже среднего – 45,1±2,6 %. Вместе с тем, изучение показателей состава массы тела показало, что величина общего (абдоминального) жира соответствует 22,8±4,6 %, что является нормой (таблица 1). Наряду с этим, биологический возраст испытуемых соответствует 40,1±5,3 годам, что является превышением и значит студенткам следует обратить внимание на свой образ жизни, включая рациональное питание и активные занятия физическими упражнениями. В целом, по показателю физического развития студентки данной возрастной группы набрали 3,3±0,27 балла, что соответствует уровню чуть выше среднего (таблица 1).

Наряду с этим, необходимо отметить, что по показателю центральной гемодинамики индекс Робинсона у обследованной категории обучающихся находится на нижней границе выше среднего уровня – 83,3±2,3 условных единиц, что указывает на неплохой уровень функционального состояния и нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы (таблица 1).

Таблица 1

Показатели физического развития и функционального состояния студенток 21-22 лет факультета ветеринарной медицины Самарского ГАУ в 2025 году

Параметры	**Показатели**
1	2
Длина тела, кг	163,9±2,15
Масса тела, кг	68,7±4,3
ОГК, см	86,1±3,9
ИМТ, кг/м^2	25,6±2,9
Уровень	Начальный уровень избыточной массы тела
ИМТ, кг/м^3	15,6±1,2
Тип телосложения	Дигестивный
Индекс Эрисмана, см	4,75±0,3
Уровень	Норма
Общий жир, %	22,8±4,6
Висцеральный жир, %	6,5±0,55

Окончание таблицы 1

1	2
Биологический возраст, лет	40,1±5,3
Уровень физического развития, баллы	3,3±0,27
Становая динамометрия, кг	53,6±3,3
Динамометрия правой кисти, кг	31,0±1,7
Динамометрия левой кисти, кг	29,4±1,95
Кистевой динамометрический индекс, %	45,1±2,6
Уровень	Ниже среднего
ЧСС, уд/мин	77,9±1,8
АДС, мм рт. ст.	106,9±2,4
АДД, мм рт. ст.	72,6±2,0
Индекс Робинсона, усл. ед.	83,3±2,3
Уровень	Выше среднего

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

Одной из задач нашего исследования была оценка физической работоспособности студенток 21-22 лет по тесту PWC_{170}. Так, если абсолютный показатель PWC_{170} равен 722,3±26,1 кГм/мин, то относительная величина PWC_{170} равна 10,6±0,6 кГм/мин/кг, что соответствует среднему уровню физической работоспособности (таблица 2). Вместе с тем, расчет МПК показал, что данная величина находится на уровне ниже среднего – 35,9±3,3 мл/мин, а %ДМПК соответствует среднему уровню. То есть, для повышения своего функционального состояния испытуемым необходимо развивать свою общую выносливость посредством длительных циклических упражнений в объеме не менее 20 минут в день.

Таблица 2

Показатели физической работоспособности студенток 21-22 лет факультета ветеринарной медицины Самарского ГАУ в 2025 году

Показатели физической работоспособности	**Величина**
PWC_{170} (абс.), кГм/мин	722,3±26,1
PWC_{170} (отн.), кГм/мин/кг	10,6±0,6
МПК, мл/мин	35,9±3,3
Уровень	Ниже среднего
%ДМПК	90,7±2,1
Уровень	Выше среднего
ИНПД, уд. с	1,1±0,15

Выводы.

1. Физическое развитие студенток находится на уровне чуть выше среднего и составляет 3,3±0,27 балла. Студентки в среднем относятся к дигестивному типу телосложения, также отмечен начальный уровень избыточной массы тела с ИМТ – 15,6±1,2 кг/м^3.

2. Кистевой динамометрический индекс у данной категории испытуемых находится на уровне ниже среднего – 45,1±2,6 %, а индекс Робинсона соответствует уровню выше среднего – 83,3±2,3 условных единиц, что указывает на слабый уровень относительной силы мышц и неплохой уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

3. Физическая работоспособность испытуемых студенток по показателю МПК находится на уровне ниже среднего – 35,9±3,3 мл/мин., однако %ДМПК для данной возрастно-половой группы находится на уровне выше среднего – 90,7±2,1 %.

4. Для поддержания достигнутого уровня функционального состояния и его повышения студенткам 21-22 лет необходимо больше внимания уделять двигательной деятельности на основе нагрузок, развивающих общую выносливость.

Список источников

1. Блинков С. Н. Влияние физических нагрузок различной направленности на состояние регуляции вегетативных функций организма школьниц 7-17 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. № 2 (84). – С. 22-26.

2. Блинков С. Н., Левушкин С. П., Косихин В. П. Физическое состояние и соматическое здоровье студенток 19-20 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 10 (152). С. 20-24.

3. Бунак В. В. Антропометрия. М.: Учпедгиз, 1941. – 368 с.

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., Фесенко М. С., Ли С. Нормативы оценки морфофункционального развития, двигательной подготовленности и мышечной работоспособности студенток разных типов телосложения. М.: Издательство «Перо», 2022. – 32 с.

7. Сонькин, В. Д. Определение конституциональной принадлежности // Теория и практика физической культуры. 1999. № 3. – С. 23-26.

8. Сонькин В. Д. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности школьников: автореф. дис. ... доктора биол. наук : 03.00.13 / Сонькин Валентин Дмитриевич. М. : НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР, 1990. – 50 с.

9. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи на современном этапе // Самара АгроВектор. 2024. Т. 4. № 2. С. 53-61. doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-53-61.

References

1. Blinkov S. N. (2012). Influence of physical activities of various specificity on condition of vegetative functions regulation of organism of schoolgirls aged 7-17 years old. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 84, 2, 22-26 (in Russ.).

2. Blinkov S. N., Levushkin, S. P. & Kosikhin V. P. (2017). Physical state and somatic health of female students at the age of 19-20 years. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 152, 10, 20-24 (in Russ.).

3. Bunak V. V. (1941). «Anthropometry». Moscow: Uchpedgiz (in Russ.).

4. Kositsky G. I. (1959). Sound method of arterial pressure examination, 275 (in Russ.).

5. Kretova I. G., Shiryaeva 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., Fesenko M. S. & Li. S. (2022). Standards for assessing morphofunctional development, motor fitness and muscular performance of female students of different body types, Moscow: Pero, 32 (in Russ.).

7. Sonkin V. D. (1999). Definition of constitutional affiliation. Theory and practice of physical culture, 3, 23-26 (in Russ.).

8. Sonkin V. D. (1990). Power ensuring muscular activity of school students, dissertation, Moscow (in Russ.).

9. Mezentseva, V. A. & Ishkina, O. A. (2024). Problems of physical education of students at the present stage. Samara AgroVektor (Samara AgroVector), 4, 2, 53-61. (In Russ). doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-53-61.

Информация об авторе:
С. Н. Блинков – кандидат педагогических наук, доцент.
Information about the author:
S. N. Blinkov – candidate of pedagogical sciences, Associate Professor.

Вклад автора: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the author: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Обзорная статья
УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Арина Сергеевна Дзецул[1], Татьяна Владимировна Поваляева[2], Анастасия Санасаровна Манукян[3]
[1, 2, 3]Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I, Воронеж, Россия
[1]arina.dzetsul06@mail.ru, https://orcid.org/0009-0000-2222-3369
[2]powalyaevat@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0005-1937-7830
[3]manukiannastya@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0000-1573-1701

В статье проанализированы актуальные проблемы спортивного травматизма, его классификация, основные статистические данные о локализации повреждений и ключевые факторы риска. Рассмотрены принципы первичной и вторичной профилактики, а также современные методы реабилитации. Особое внимание уделено эффективности Миофасциального Релиза (МФР) и поэтапному применению Лечебной Физической Культуры (ЛФК) на примере восстановления после вывиха плечевого сустава.

Ключевые слова: Спортивный травматизм, классификация травм, факторы риска, профилактика, реабилитация, лечебная физическая культура, миофасциальный релиз, травмоопасные зоны, спортивные повреждения

Для цитирования: Дзецул А. С., Поваляева Т. В., Манукян А. С. Профилактика и реабилитация спортивного травматизма // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 16-20.

PREVENTION AND REHABILITATION OF SPORTS INJURIES

Arina S. Dzetsul[1], Tatiana V. Povalyaeva[2], Anastasia S. Manukyan[3]
[1, 2, 3]Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I, Voronezh, Russia
[1]arina.dzetsul06@mail.ru, https://orcid.org/0009-0000-2222-3369
[2]powalyaevat@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0005-1937-7830
[3]manukiannastya@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0000-1573-1701

The article analyzes the current problems of sports injuries, its classification, basic statistical data on the localization of injuries and key risk factors. The principles of primary and secondary prevention, as well as modern methods of rehabilitation are considered. Special attention is paid to the effectiveness of Myofascial Release (MFR) and the step-by-step application of Therapeutic Physical Culture (LFK) using the example of recovery after dislocation of the shoulder joint.

Keywords: sports injuries, classification of injuries, risk factors, prevention, rehabilitation, therapeutic physical education, myofascial release, injury-prone areas, sports injuries.

For citation: Dzetsul A. S., Povalyaeva T. V. & Manukyan A. S. (2026). Prevention and rehabilitation of sports injuries. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 16-20. (in Russ.).

Актуальность. Анализ литературы, статистических данных и существующих практик по профилактике и реабилитации спортивных травм с акцентом на современные методики,

© Дзецул А. С., Поваляева Т. В., Манукян А. С., 2026

такие как лечебная физическая культура и миофасциальный релиз, для определения эффективности комплексных подходов к снижению травмоопасности и ускорению восстановления спортсменов.

Спортивный травматизм признается «очень частым явлением в профессиональном спорте» [4] и остается актуальной проблемой, поскольку требует «грамотного и своевременного посттравматического лечения» для сохранения здоровья и продления спортивного долголетия. В контексте спортивной медицины, травма определяется как «воздействие на организм внешнего фактора (механического, физического, химического и др.), которое нарушает строение, целостность тканей и прерывает нормальное течение физиологических процессов».

Повреждения в спорте классифицируются по степени тяжести, что является ключевым фактором, определяющим сроки восстановления и нетрудоспособности. Различают три основные категории: легкие травмы, которые не влекут значительной потери общей и спортивной работоспособности и требуют лечения до 10 дней; травмы средней тяжести, вызывающие более выраженные функциональные изменения и требующие нетрудоспособности в пределах от 10 до 30 дней; и тяжелые травмы, которые приводят к существенным нарушениям здоровья, требуют продолжительного лечения и потери трудоспособности на срок свыше 30 дней [7]. Таким образом, степень тяжести травмы напрямую влияет на стратегию реабилитации и планирование тренировочного процесса.

Продолжая анализ, следует отметить, что причины спортивных травм условно делятся на две категории: прямые и косвенные. К прямым причинам относятся те факторы, которые непосредственно вызывают повреждение: столкновения, удары, падения, а также растяжения, возникающие из-за «резких неаккуратных движений или неподготовленности мышц к нагрузке».

Однако не менее важны косвенные, или ключевые факторы риска, которые создают предпосылки для травмы. Сюда входят технические и организационные аспекты: это и «несоблюдение техники безопасности», и плохое владение телом (особенно это актуально для начинающих спортсменов), а также использование неудобной или неисправной экипировки [5]. Особое внимание следует уделять функциональным нарушениям в организме. Речь идет о наличии асимметрии в мышечном тонусе (тонус – это постоянное небольшое напряжение мышц). Когда мышцы находятся в состоянии гипотонии (пониженный тонус) или гипертонии (повышенный тонус), или, когда наблюдается выраженная мышечная асимметрия, это «является индикатором недостаточного восстановления и указывает на повышенный риск получения травмы» [2]. То есть, несбалансированные или усталые мышцы хуже справляются с нагрузкой.

Целью является повышение эффективности восстановления спортсменов и снижения их травмоопасности. Задачи - проанализировать причины, классификацию и методы профилактики и реабилитации спортивных травм

С точки зрения статистики локализации повреждений, наибольший процент травм неизменно приходится на конечности, преимущественно страдают суставы – чаще всего коленный и голеностопный [5]. Локализация травм тесно связана со спецификой вида спорта:

В таких дисциплинах, как спортивная гимнастика и теннис, травмы верхних конечностей составляют около 70% [6].

В легкой атлетике и лыжном спорте высок показатель повреждений нижних конечностей (около 66%), при этом у футболистов почти половина всех травм (около 48%) приходится на коленный сустав [5].

Ударные виды спорта, такие как бокс, и хоккей, характеризуются высокой частотой травм головы и лица (около 65%) [5]. Примером распространенной и сложной травмы является вывих плечевого сустава. Его высокая частота в травматологии объясняется «сложным анатомическим строением и большой нагрузкой» [4], которую он испытывает в процессе спортивной деятельности.

Продолжая рассмотрение темы, стоит обратить внимание на профилактику – комплекс своевременных мер, которые имеют решающее значение для сохранения здоровья спортсмена [3] и предотвращения травм.

В основе успешной профилактики лежит целенаправленная подготовка и развитие физических качеств. Например, улучшение координационных способностей и работа над поддержанием равновесия признаны одним из наиболее эффективных средств «предупреждения спортивного травматизма» [2]. Этот аспект особенно важен в таких динамичных видах спорта, как единоборства. При построении тренировочного процесса тренер должен осознанно уделять внимание укреплению "часто травмируемых частей тела" [4], исходя из специфики конкретного вида спорта.

Система профилактики травм можно разделить на три уровня [5]:

Первичная профилактика – это меры, направленные на предотвращение самой травмы (ее отсутствие). К ним относится правильная разминка, технический контроль и использование защитных средств, например, фиксация уязвимых суставов.

Вторичная профилактика – это «своевременная диагностика и лечение» [5] травмы сразу после ее получения, что помогает избежать осложнений и перехода повреждения в хроническую форму.

Третичная профилактика – это комплексная реабилитация, целью которой является полное устранение функциональных нарушений и возвращение спортсмена к полноценной работоспособности. Таким образом, профилактика не заканчивается на тренировочной площадке, а сопровождает спортсмена на всех этапах его спортивной деятельности.

Переходя от профилактики к вопросам реабилитации, следует отметить, что ее основная цель – это восстановление суставной подвижности, укрепление мышечного корсета и предотвращение атрофии (усыхания) мышц [1]. Лечебная Физическая Культура (ЛФК) является фундаментом этого процесса, однако комплекс упражнений всегда должен быть назначен «только врачом индивидуально» [4], учитывая характер и тяжесть повреждения.

Программа ЛФК строится этапно. На первом этапе, во время обездвиживания поврежденной конечности, выполняются лишь самые простые движения и общеукрепляющие процедуры, например, движения пальцами и локтевым суставом [7]. После снятия фиксации начинается раннее восстановление с упором на расслабление мышечных волокон, которое затем переходит в продвинутый этап, включающий дозированное увеличение нагрузки «в виде гантелей, резинок и эспандеров» [4]. Для ускорения эффекта ЛФК обязательно сочетается с лечебным массажем и физиотерапией.

В дополнение к традиционным методам, современная реабилитация активно внедряет инновационные техники, такие как Миофасциальный Релиз (МФР). МФР – это специальный метод воздействия на фасции (соединительные оболочки, покрывающие мышцы), направленный на устранение их уплотнений и ограничений. Включение МФР в реабилитационные программы признано эффективным, так как позволяет «снизить риск травматизма, улучшить координационные способности и снизить болевой синдром» [2].

Эффективность МФР обеспечивается двумя ключевыми механизмами. С одной стороны, это механический эффект – прямое воздействие, которое разрывает спайки в тканях. С другой стороны, наблюдается нейрофизиологический эффект: воздействие стимулирует специальные нервные окончания, называемые проприорецепторами (они отвечают за ощущение положения тела в пространстве), что вызывает ответное расслабление мышц [2]. Благодаря этому, реабилитационный комплекс с включением МФР является более эффективным по сравнению с классическими программами, поскольку способствует значимой оптимизации мышечного тонуса и улучшению статокинетической устойчивости (способности удерживать равновесие) [2]

Типичным примером травмы, требующей длительной и поэтапной реабилитации, является вывих плечевого сустава. Его высокая распространенность объясняется «сложным анатомическим строением и большой нагрузкой» [4]. Первичное лечение всегда заключается во вправлении суставных частей и последующей иммобилизации (фиксации) примерно на один

месяц. Важно, что "самостоятельное вправление строго противопоказано" [4], поскольку может привести к дополнительным повреждениям. Реабилитация начинается после снятия фиксации и проходит поэтапно: от упражнений на расслабление мышечных волокон до введения нагрузки в виде предметов, гантелей или эспандеров. Полное восстановление занимает длительное время; например, через 4-5 месяцев рекомендуется продолжать выполнять упражнения ЛФК на воде [3].

Проведенный анализ подтверждает, что спортивный травматизм является серьезной проблемой, требующей системного подхода, как к профилактике, так и к реабилитации. Успешность спортивной деятельности напрямую зависит от того, насколько эффективно удается нивелировать ключевые факторы риска – от несоблюдения техники безопасности и плохого владения телом до функциональных нарушений, таких как асимметрия мышечного тонуса.

Современные подходы к восстановлению базируются на комплексном применении Лечебной Физической Культуры (ЛФК), которая должна быть строго индивидуализирована и этапна. Эффективность реабилитационных программ значительно повышается за счет включения инновационных методик, в частности, Миофасциального Релиза (МФР), который, благодаря своему нейрофизиологическому и механическому воздействию, способствует оптимизации мышечного тонуса и улучшению статокинетической устойчивости [2]. Дальнейшее изучение и внедрение подобных комплексных методик позволит снизить частоту спортивного травматизма и обеспечить более полное и быстрое возвращение спортсменов к тренировочному процессу.

Список источников

1. Рыжман В. Е., Евдакимов В. А. Медико-биологические и психолого-педагогические основы физической подготовки студентов вузов // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 75-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 28 февраля – 19 2024 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I, 2024. – С. 470-473.

2. Евдокимов В. А. совершенствование физического воспитания в системе высшего образования // Теория и практика инновационных технологий в АПК : Материалы национальной научно-практической конференции, Воронеж, 20-28 марта 2023 года. Ч. IV. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2023. – С. 287-291.

3. Аннакурбанова Е. Г., Евдакимов В. А. Современные спортивные площадки и оборудование для занятий физической культурой // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 74-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 01 апреля – 31 2023 года. Том Часть II. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2023. – С. 480-485.

4. Поваляева Т. В., Анхин Д. А. Влияние физической активности на психическое состояние человека // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 73-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 01 марта – 31 2022 года. Том Часть V. – Воронеж: Воронежский, 2022. – С. 327-330.

5. Поваляева Т. В. Адаптивное физическое воспитание и спорт // Россия в её прошлом и настоящем: актуальные проблемы гуманитарных наук в контексте глобальных вызовов современности : Материалы национальной научно-практической конференции научно-педагогических работников и аспирантов в рамках Десятилетия науки и технологий, Воронеж, 20 ноября 2024 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2024. – С. 242-246.

6. Выборнова Н. С., Поваляева Т. В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 74-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 01 апреля – 31 2023 года. Том Часть II. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2023. – С. 497-502.

7. Поваляева Т. В., Перов Д. А. Проблемы современного спорта // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 73-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 01 марта – 31 2022 года. Том Часть V. – Воронеж: Воронежский, 2022. – С. 335-339.

References

1. Ryzhman V. E. & Evdakimov V. A. (2024). Medical, biological and psychological-pedagogical foundations of physical training of university students. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 75th national scientific and practical conference of students and postgraduates*, 470-473 (in Russ.).

2. Evdokimov V. A. (2023). Improving physical education in the system of higher education. Theory and practice of innovative technologies in the agro-industrial complex: *proceedings of the national scientific and practical conference*, 287-291 (in Russ.).

3. Annakurbanova E. G. & Evdakimov V. A. (2023). Modern sports grounds and equipment for physical education. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 74th national scientific and practical conference of students and master's students*, 480-485 (in Russ.).

4. Povalyaeva T. V. & Ankhin D. A. (2022). The influence of physical activity on the mental state of a person. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 73rd national scientific and practical conference of students and master's students*, 327-330 (in Russ.).

5. Povalyaeva T. V. (2024). Adaptive physical education and sport. Russia in its past and present: current problems of the humanities in the context of global challenges of our time: *proceedings of the national scientific and practical conference of scientific and pedagogical workers and graduate students*, 242-246 (in Russ.).

6. Vybornova N. S. & Povalyaeva T. V. (2023). Physical education in general cultural and professional training of students. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings national scientific and practical conference of students and postgraduates*, 497-502 (in Russ.).

7. Povalyaeva T. V. & Perov D. A. (2022). Problems of modern sports. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 73rd national scientific and practical conference of students and postgraduates*, 335-339 (in Russ.).

Информация об авторах:
А. С. Дзецул – студент;
Т. В. Поваляева – старший преподаватель;
А. С. Манукян – студент.

Information about the authors:
A. S. Dzetsul – student;
T. V. Povalyaeva – senior teacher;
A. S. Manukyan – 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 796.011.1

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ: ДОСТИЖЕНИЯ И РИСКИ

Варвара Антоновна Захарова[1], Наталья Александровна Петуганова[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]varvara.zakharova@bk.ru, https://orcid.org/0009-0002-6717-1093
[2]nataaero@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-7057-8831

Статья рассказывает об использовании инновационных методов (например, биомониторинг, цифровые платформы для контроля нагрузок) в спортивной медицине, а также анализирует возможные риски и этические аспекты их применения.

Ключевые слова: спортивная медицина, медико-биологическое сопровождение, персонализированная медицина, цифровые технологии в спорте, биомониторинг.

Для цитирования: Захарова В. А., Петуганова Н. А. Влияние современных технологий на медико-биологическое сопровождение спортсменов: достижения и риски // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 21-24.

THE IMPACT OF MODERN TECHNOLOGIES ON MEDICAL AND BIOLOGICAL CARE OF ATHLETES: ACHIEVEMENTS AND RISKS

Varvara A. Zakharova[1], Natalia A. Petuganova[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]varvara.zakharova@bk.ru, https://orcid.org/0009-0002-6717-1093
[2]nataaero@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-7057-8831

The article describes the use of innovative methods (for example, biomonitoring, genetic research, digital platforms for exercise control) in sports medicine, as well as analyzes possible risks and ethical aspects of their use.

Keywords: sports medicine, biomedical support, personalized medicine, digital technologies in sports, biomonitoring.

For citation: Zakharova V. A. & Petuganova N. A. (2026). The influence of modern technologies on medical and biological support of athletes: achievements and risks. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 21-24. (in Russ.).

Актуальность. Внедрение современных технологий в систему медико-биологического сопровождения спортсменов знаменует собой переход от реактивной модели оказания медицинской помощи к предиктивной персонализированной стратегии, базирующейся на непрерывном мониторинге физиологических параметров, генетическом профилировании и методах искусственного интеллекта. Достижения в области носимых сенсоров, биомаркерной диагностики и цифрового моделирования функционального состояния организма открывают новые

© Захарова В. А., Петуганова Н. А., 2026

перспективы для оптимизации тренировочного процесса, минимизации травматизма и продления профессионального долголетия атлетов. Вместе с тем стремительное накопление массивов персональных данных, неоднозначность правового регулирования применения высокотехнологичных методов восстановления и этические дилеммы, связанные с границами допустимого вмешательства в гомеостаз спортсмена, формируют комплекс рисков, требующих критического осмысления. Настоящая статья представляет собой анализ ключевых технологических инноваций в сфере спортивной медицины и сопряженных с ними вызовов, определяющих вектор развития системы медико-биологического сопровождения на современном этапе.

Ю.В. Корягина, Ю.В. Кушнарева, С.В. Нопин, С.М. Абуталимова и И.Н. Митин в своем исследовании акцентируют внимание на эффективности применения пневмомеханической стимуляции (ПМС) в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Авторы приходят к выводу, что использование данного метода способствует значительному повышению функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата. В частности, в работе отмечается положительное влияние ПМС на ключевые физиологические параметры: улучшение параметров нервно-мышечной передачи, оптимизацию периферической гемодинамики и рост силовых возможностей спортсменов [1].

Н.А. Фудин и А.А. Хадарцев в своей работе рассматривают наружную контрпульсацию как эффективный метод восстановления и повышения физической работоспособности высококвалифицированных спортсменов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Авторы отмечают, что данный метод, оказывая индивидуальное воздействие на мышечные структуры, демонстрирует выраженный положительный эффект в циклических и скоростно-силовых видах спорта. Исследователи подчеркивают, что применение наружной контрпульсации способствует устранению или значительному снижению накопления продуктов метаболизма, в частности фосфорной и молочной кислот, а также многократно увеличивает сократительную и восстановительную способность мышц. Положительный эффект метода связывается авторами с интенсивной стимуляцией кровотока, что, в свою очередь, влияет на проницаемость мембран, увеличивает доставку кислорода к мышечной ткани и снижает венозный застой, активно стимулируя нейрофизиологические механизмы регуляции [2].

А. Аннагелдиева и Г. Чарыева в своей работе подчеркивают ключевую роль биомеханики как неотъемлемой составляющей современной спортивной медицины. Авторы отмечают, что развитие информационных технологий открыло новые возможности для детального анализа движений спортсменов посредством применения высокоточных датчиков и видеосистем. Исследовательницы акцентируют внимание на том, что биомеханический анализ позволяет выявлять даже незначительные ошибки в технике выполнения упражнений, что способствует значительному снижению риска травматизма и повышению спортивных результатов. По мнению авторов, использование специализированных программ для анализа движений помогает идентифицировать паттерны, потенциально приводящие к травмам, включая неправильную осанку и неравномерное распределение нагрузки на суставы. Полученные данные, как указывается в работе, могут быть эффективно использованы для коррекции тренировочного процесса, что позволяет не только предотвращать травмы, но и совершенствовать техническую подготовленность спортсменов. Кроме того, Аннагелдиева и Чарыева отмечают, что подобный подход способствует более глубокому пониманию физиологических особенностей каждого спортсмена и обеспечивает возможность индивидуального построения подготовки с учетом выявленных рисков и индивидуальных слабых сторон [3].

Н.А. Фудин, С.В. Токарева, О.Н. Борисова и Д.В. Иванов в своем исследовании, посвященном влиянию транскраниальной электростимуляции (ТЭС) на функциональное состояние спортсменов, в заключительной части работы подводят итоги проведенного эксперимента. Авторы делают вывод, что семидневное применение ТЭС способствует повышению степени адаптации сердечно-сосудистой системы и микроциркуляторного русла (МЦР) кожи к физическим нагрузкам. В ходе исследования было установлено, что под воздействием данного метода наблюдается более выраженный рост среднего артериального давления, а также достоверное снижение диастолического артериального давления при выполнении стандартного

степ-теста. Кроме того, авторы отмечают, что под влиянием транскраниальной электростимуляции увеличивается тонус микрососудов и внутрисосудистое сопротивление в кожных покровах верхних конечностей. Уменьшение перфузии кожи, происходящее преимущественно за счет активных механизмов регуляции кровотока (АМРК), по мнению исследователей, оказывает положительное влияние на адаптационные реакции системы кровообращения в ответ на нагрузку, способствуя перераспределению кровотока в пользу работающих мышечных групп [4].

К.В. Выборная и И.В. Кобелькова в своей статье, посвященной вопросам оптимизации спортивного питания, акцентируют внимание на одной из ключевых проблем – обеспечении водно-солевого баланса у спортсменов. Авторы указывают, что в настоящее время пути поступления и выведения воды из организма в условиях спортивной деятельности претерпели существенные изменения, что требует серьезной переоценки сложившихся подходов. Данная ситуация, по мнению исследователей, обусловлена произошедшими в последние годы трансформациями методики тренировочных процессов, а также изменением характера энерготранспорта и психоэмоциональных нагрузок при занятиях различными видами спорта.

Особое внимание в работе уделяется рискам, связанным с нарушением гидратационного статуса спортсменов. Выборная и Кобелькова подчеркивают, что в течение последних 15 лет в научной литературе широко анализировалось влияние потери массы тела в результате физической нагрузки на выносливость и физиологические функции организма. Авторы делают акцент на том, что обезвоживание оказывает негативное влияние на функциональное состояние спортсмена, замедляет процессы восстановления после физической нагрузки и представляет серьезную угрозу для здоровья в целом. В связи с этим исследователи подчеркивают критическую важность индивидуальной оценки состояния гидратации организма для оптимизации показателей работоспособности.

При этом авторы статьи обращают внимание на существующую проблему в диагностике данного состояния. Проведя обзор методов оценки гидратации организма спортсменов, включая анализ биомаркеров крови, слюны и мочи, Выборная и Кобелькова приходят к выводу об отсутствии достаточной точности и сопоставимости показателей большинства существующих методов. Авторы резюмируют, что это обстоятельство создает дополнительные риски, поскольку невозможность достоверной оценки гидратационного статуса затрудняет своевременное выявление обезвоживания и, как следствие, повышает уязвимость спортсменов перед негативными последствиями водно-солевого дисбаланса. В связи с этим исследователи указывают на необходимость проведения дополнительных изысканий в данной области для совершенствования подходов к диагностике и коррекции гидратации [5, 6, 7].

Заключение. Таким образом, проведенный анализ свидетельствует, что интеграция современных технологий в систему медико-биологического сопровождения спортсменов обеспечивает переход к персонализированной стратегии подготовки, открывая широкие возможности для оптимизации функционального состояния, профилактики травматизма и повышения восстановительного потенциала организма. Однако наряду с достижениями в области аппаратных методов коррекции, биомеханического контроля и диагностики гидратационного статуса сохраняется комплекс нерешенных проблем, связанных с недостаточной точностью и сопоставимостью диагностических методик, а также с этическими и правовыми аспектами применения высокотехнологичных вмешательств. Дальнейшее развитие данного направления требует консолидации усилий исследователей, практикующих специалистов и регуляторных органов для формирования единых стандартов оценки эффективности и безопасности инновационных методов, что позволит реализовать потенциал технологического прогресса при минимизации сопряженных с ним рисков для здоровья спортсменов.

Список источников

1. Корягина Ю.В., Кушнарева Ю.В., Нопин С.В., Абуталимова С.М., Митин И.Н. Влияние применения ритмической периферической магнитной стимуляции на функциональные возможности опорно-двигательного аппарата спортсменов-мужчин. Экстремальная биомедицина. – 2026. – 28(1). – С. 88-94.

2. Фудин Н. А., Хадарцев А. А. Возможности инновационных медико-биологических технологий в спорте высших достижений // Вестник медицинских технологий. – 2021. – № 1. С. 2-11.

3. Аннагелдиева А., Чарыева Г. Информационные технологии в спортивной медицине: диагностика, лечение и восстановление // Наука и мировоззрение. – 2023. – С. 91-96.

4. Влияние транскраниальной электростимуляции на гемодинамические показатели спортсменов-единоборцев / Н. А. Фудин, С. В. Токарева, О. Н. Борисова, Д. В. Иванов // Вестник новых медицинских технологий. – 2022. – № 5. – С. 3-8.

5. Выборная К. В., Кобелькова И. В. Современные методы оценки дегидратации у спортсменов // Медико-биологические проблемы спорта. – 2021. – С. 25-29.

6. Петрова С. С. Профессионально-прикладное физическое воспитание студентов инженерного факультета Самарского ГАУ // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции, Кинель, 21 мая 2025 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2025. – С. 201-205.

7. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Значение цифровых технологий в области физической культуры и спорта // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 18–21 февраля 2025 года. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – С. 556-560.

References

1. Koryagina Y.V., Kushnareva J.V., Nopin S.V., Abutalimova S.M. & Mitin I.N. (2026). Effect of rhythmic peripheral magnetic stimulation on the functional capabilities of the musculoskeletal system of male athletes. Extreme Medicine, 28(1), 88-94 (in Russ.).

2. Fudin N. A. & Khadartsev A. A. (2021). Potential of innovative medical and biological technologies in high-performance sports. Bulletin of Medical Technologies, 1, 2-11 (in Russ.).

3. Annageldieva A. & Charyeva G. (2023). Information technologies in sports medicine: diagnostics, treatment and recovery. Science and Worldview, 91-96 (in Russ.).

4. Fudin N. A., Tokareva S. V., Borisova O. N. & Ivanov D. V. (2022). The influence of transcranial electrical stimulation on the hemodynamic parameters of martial artists. Bulletin of new medical technologies, 5, 3-8 (in Russ.).

5. Vybornaya K. V. & Kobelkova I. V. (2021). Modern methods for assessing dehydration in athletes. Medical and biological problems of sports, 25-29 (in Russ.).

6. Petrova S. S. (2025). Professional and applied physical education of students of the engineering faculty of Samara State Agrarian University. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: *collection of scientific papers of the All-Russian (National) scientific and practical conference,* 201-205 (in Russ.).

7. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2025). The importance of digital technologies in the field of physical culture and sports. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: *collection of scientific papers of the International scientific and practical conference*, 556-560 (in Russ.).

Информация об авторах:
В. А. Захарова – студент;
Н. А. Петуганова – старший преподаватель.
Information about the authors:
V. A. Zakharova – 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 796.011.3

ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ НА РИСК ТРАВМ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Милена Даниеловна Исраелян[1], Сергей Николаевич Блинков[2]
[1, 2]Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
[1]israyelyan.milena@inbox.ru, https://orcid.org/0009-0002-7686-3307
[2]blinkovsn@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-0298-8203

Исследование показало, что выполнение разминки оказывает значительное влияние на функциональное состояние организма и эффективность тренировочной деятельности обучающихся. Установлено, что частота сердечных сокращений после физической нагрузки без разминки достоверно выше, чем после выполнения разминки – на 10,1%. Уровень субъективной усталости при отсутствии разминки увеличивается на 20,7%, что свидетельствует о более быстром утомлении организма. При этом качество выполнения физических упражнений при наличии разминки выше на 20,6%, что указывает на повышение эффективности тренировочного процесса. Результаты анкетирования показали, что 78,0 % травм происходят при отсутствии разминки, что подтверждает её важную роль в профилактике травматизма.

Ключевые слова: разминка, физическая активность, травматизм, эффективность тренировки, частота сердечных сокращений, усталость, обучающиеся, физическая культура, эксперимент, анкетирование.

Для цитирования: Исраелян М. Д., Блинков С. Н. Влияние разминки на риск травм и эффективность тренировочной деятельности обучающихся // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 25-28.

THE INFLUENCE OF WARM-UP ON THE RISK OF INJURY AND THE EFFECTIVENESS OF TRAINING ACTIVITIES OF STUDENTS

Milena D. Israelyan[1], Sergey N. Blinkov[2]
[1, 2]Samara State Agrarian University, Samara, Russia
[1]israyelyan.milena@inbox.ru, https://orcid.org/0009-0002-7686-3307
[2]blinkovsn@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-0298-8203

The study showed that performing a warm-up has a significant impact on the functional state of the body and the effectiveness of training activities. Heart rate after physical exercise without a warm-up was found to be significantly higher than after a warm-up – by 10.1%. Subjective fatigue levels without a warm-up increased by 20.7%, indicating faster fatigue. Moreover, the quality of exercise performance with a warm-up is 20.6% higher, indicating increased training effectiveness. The survey results showed that 78% of injuries occur without a warm-up, confirming its important role in injury prevention

Keywords: warm-up, physical activity, injury, training effectiveness, heart rate, fatigue, students, physical education, experiment, survey

For citation: Israelyan M. D. & Blinkov S. N. (2026). The influence of warm-up on the risk of injury and the effectiveness of training activities of students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 25-28. (in Russ.).

© Исраелян М. Д., Блинков С. Н., 2026

Актуальность. В современных условиях наблюдается снижение уровня двигательной активности и физической подготовленности обучающихся, что связано с увеличением времени, проводимого в статическом положении и использованием цифровых устройств, несформированности потребности в двигательной деятельности – основы формирования физического здоровья как основополагающего компонента развития человеческого капитала учащейся молодежи [1, 2, 6]. Недостаточно высокое развитие двигательного аппарата обучающихся приводит к низкому развитию физических качеств и увеличению риска травматизма при выполнении физических упражнений [4, 5, 8]. Одним из ключевых элементов подготовки организма к физической нагрузке является разминка во вводной части тренировочного занятия [3, 7, 8], которая способствует активации функциональных систем организма и снижению риска повреждений опорно-двигательного аппарата. Однако значительная часть обучающихся пренебрегает её выполнением или выполняет недостаточно качественно. В связи с этим изучение влияния разминки на эффективность тренировочной деятельности и профилактику травм является актуальной задачей физического воспитания

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 20 студентов в возрасте 18-21 года, из них 12 юношей и 8 девушек. Эксперимент проводился в течение 2 дней с интервалом 48 часов для исключения влияния утомления и адаптационных изменений. Испытуемые выполняли стандартную физическую нагрузку:

1. Бег на месте – 2 минуты;
2. Приседания – 30 повторений;
3. Упражнение «планка» – до отказа.

Исследование проводилось в двух условиях: без предварительной разминки и после разминки продолжительностью 7 минут, включающей суставную гимнастику и упражнения аэробного характера.

Оценивались следующие показатели: частота сердечных сокращений в покое (F0), частота сердечных сокращений после нагрузки (F1), прирост ЧСС (F1 – F0), время восстановления ЧСС до 100 уд/мин, уровень субъективной усталости (по 10-балльной шкале), показатели физической подготовленности.

Статистическая обработка данных проводилась с определением средней величины и ошибки средней (M±m). Достоверность различий оценивалась с использованием t-критерия Стьюдента ($p<0,05$).

Обсуждение результатов исследования. Опрос обучающихся по использованию разминки показал, что 35,0 % обучающихся регулярно выполняют разминку перед основной тренировочной деятельностью. Вместе с тем, 40,0 % студентов ответили, что они иногда выполняют разминку перед тренировкой и 25,0 % разминку вообще не делают (таблица 1).

Таблица 1

Результаты анкетирования обучающихся СамГАУ по выполнению разминки перед основной частью тренировочного занятия

Показатель	**Значение**
Регулярно выполняют разминку	35,0 %
Иногда выполняют	40,0 %
Не выполняют	25,0 %
Получали травмы с разминкой	45,0 %
Получали травмы без разминки	78,0 %

Наряду с этим, 45,0 % обучающихся, выполнявших разминку указали на то, что получали все равно травмы, что говорит о том, что разминка не гарантирует на 100,0 % отсутствие травм во время основной тренировки. А вот, обучающиеся, проигнорировавшие проведение двигательной разминки получили травм на треть больше – 78,0 % (таблица 1), что убедительно доказывает необходимость проведения разминки перед основной частью тренировочных занятий.

Анализ функциональных показателей и их изменений без разминки и с включением разминки в начало тренировочного процесса показал, что выполнение разминки способствует

более экономичной работе сердечно-сосудистой системы. В таблице 2 показано, что прирост ЧСС (F1 – F0) без разминки оказался достоверно ($p<0,05$) выше на 20,9 %, что свидетельствует о более резком включении организма в двигательную деятельность, что является стрессовым воздействием на организм, с «аварийным» включением в деятельность симпатического отдела вегетативной нервной системы. Вместе с тем, время восстановления после физической нагрузки достоверно ($p<0,01$) уменьшается на 24,3% при выполнении разминки, что указывает на более высокий уровень функциональной готовности организма и более комфортном врабатывании. Количественные и качественные показатели выполнения физических упражнений, также, значительно улучшаются, например, время удержания положения «планка» не достоверно увеличивается на 21,9 %, количество технических ошибок при выполнении физических упражнений достоверно ($p<0,01$) снижается на 43,1 % (таблица 2).

Таблица 2

Функциональные показатели обучающихся с проведением и без проведения разминки до основной части занятия (M±m)

Показатель	**Без разминки**	**С разминкой**	**Изменение**
ЧСС в покое, уд/мин	72,0±3,0	74,0±2,0	+2,7%
ЧСС после нагрузки F1, уд/мин	158,0±5,0	142,0±4,0	-10,1% *
Прирост ЧСС (F1–F0), с	86,0±6,0	68,0±5,0	-20,9% *
Время восстановления, с	185,0±12,0	140,0±10,0	-24,3% **
Усталость в баллах по 10-балльной шкале	8,2±0,6	6,5±0,5	-20,7% **
Время удержания упражнения «Планка», с	64,0±8,0	78,0±7,0	+21,9%
Качество выполнения, %	68,0±4,0	82,0±3,0	+20,6% **
Количество ошибок в технике, %	5,1±0,7	2,9±0,5	-43,1% **

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

Достоверное ($p<0,01$) снижение уровня усталости, по данным анкетного опроса, на 20,7% свидетельствует о более рациональном расходовании энергетических ресурсов во время тренировочной двигательной деятельности. Наряду с этим, выявлено, что качество выполнения физических упражнений достоверно ($p<0,01$) увеличивается на 20,6%, а количество ошибок в технике выполнения, наоборот, достоверно ($p<0,01$) уменьшается – на 43,1%.

Выводы. 1. Установлено, что только 35,0 % обучающихся регулярно выполняют разминку перед тренировкой.

2. Большинство травм 78,0 % у занимающихся происходит при отсутствии разминки.

3. Разминка снижает частоту сердечных сокращений после физической нагрузки на 10,1%.

4. Уровень усталости с включением разминки в тренировочный процесс уменьшается на 20,7%.

5. Качество выполнения упражнений повышается на 20,6%, а количество ошибок при выполнении физических упражнений уменьшается на 43,1 %.

6. Для более эффективного проведения тренировочного занятия с точки зрения функциональной подготовленности и с целью минимизации травм во вводную часть тренировочного занятия необходимо включать двигательную разминку.

Список источников

1. Блинков С. Н. Взаимосвязь системы физкультурно-оздоровительной работы с развитием человеческого капитала сельских школьников // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 34-39.

2. Блинков С. Н. О готовности студентов к выполнению требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2017. № 4. – С. 102-104.

3. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека : монография. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

4. Епифанов В. А. Спортивная медицина : учебное пособие. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 480 с.

5. Иорданская, Ю. И. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов резерва : монография. М. : Советский спорт, 2011. – 112 с.

6. Лях В. И., Левушкин С. П., Герчук Д., Михута И. Ю. Изменения в кондиционно-моторной сфере учащейся молодежи за 120 лет (обзорная) // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № 1. – С. 129-141.

7. Миронов С. П., Цыкунов М. Б. Основы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие. М. : Физкультура и спорт, 1999. – 99 с.

8. Поляков, С. Д., Корнеева И. Т., Иванова С. Г. Физическое воспитание детей с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие. М. : Медицина, 2004. – 320 с.

References

1. Blinkov S. N. (2014).The Relationship between the system of physical culture and health work and the development of human capital in rural schoolchildren. Scientific Notes of P. F. Lesgaft University, 8 (114), 34-39 (in Russ.).

2. Blinkov S. N. (2017). On students' readiness to fulfill the requirements of the GTO physical culture and sports complex. Theory and practice of physical culture, 4, 102-104 (in Russ.).

3. Balsevich V. K. (2000). Human ontokinsiology. Theory and practice of physical culture, 275 (in Russ.).

4. Epifanov V. A. (2006). Sports Medicine: Study Guide, 480 (in Russ.).

5. Iordanskaya Yu. I. (2011). Monitoring the functional fitness of young reserve athletes: a monograph. Moscow: Sovetsky Sport, 112 (in Russ.).

6. Lyakh V. I., Levushkin, S. P., Gerchuk, D. & Mikhuta, I. Yu. (2022). Changes in the conditioning and motor sphere of student youth over 120 years (review). Man. Sport. Medicine, 22, 1, 129-141 (in Russ.).

7. Mironov S. P. & Tsykunov, M. B. (1999). Fundamentals of rehabilitation of athletes with Injuries and diseases of the musculoskeletal system: a study guide. Physical education and sport, 99 (in Russ.).

8. Polyakov S. D., Korneeva I. T. & Ivanova S. G. (2004). Physical education of children with health problems: a teaching aid. Meditsina, 320 (in Russ.).

Информация об авторах:
С. Н. Блинков – кандидат педагогических наук, доцент;
М. Д. Исраелян – студент.

Information about the authors:
S. N. Blinkov – candidate of pedagogical sciences, Associate Professor;
M. D. Israelyan – 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

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Анастасия Санасаровна Манукян[1], Татьяна Владимировна Поваляева[2], Владимир Александрович Евдокимов[3]
[1, 2, 3]Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I, Воронеж, Россия
[1]manukiannastya@yandex.ru , https://orcid.org/0009-0000-1573-1701
[2]powalyaevat@yandex.ru , https://orcid.org/0009-0005-1937-7830
[3]evdokimov1307@mail.ru , https://orcid.org/0009-0003-8642-4487

Данная статья содержит анализ психофизиологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности. По материалам выбранной литературы были рассмотрены физиологические механизмы, лежащие в основе мышечной работы, адаптационных процессов и энергообеспечения. При изучении структурно-регуляционных свойств организма было замечено влияние психологических компонентов деятельности, таких как мотивация, когнитивные процессы, эмоционально-волевая сфера и состояние психики в условиях соревновательного стресса. При выявлении причин важности достижения спортивного результата удалось подчеркнуть неразрывную связь психических и физиологических функций, а полученные знания легли в основу оптимизации тренировочного процесса и сохранения здоровья спортсменов.

Ключевые слова: ФСД, нервная регуляция действий, мышечная система, энергообеспечение, адаптационные процессы, мотивация в спорте, когнитивные процессы, эмоционально-волевая сфера, предстартовые состояния, состояние потока, утомление и монотония, саморегуляция, идеомоторная тренировка, нейробиоуправление, аутогенная тренировка, спортивный стресс, оптимизация тренировочного процесса.

Для цитирования: Манукян А. С., Поваляева Т. В., Евдокимов В. А. Психофизиологическая характеристика физкультурно-спортивной деятельности // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 29-34.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

Anastasia S. Manukyan[1], Tatiana V. Povalyaeva[2], Vladimir A. Evdokimov[3]
[1, 2, 3]Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I, Voronezh, Russia
[1]manukiannastya@yandex.ru , https://orcid.org/0009-0000-1573-1701
[2]powalyaevat@yandex.ru , https://orcid.org/0009-0005-1937-7830
[3]evdokimov1307@mail.ru , https://orcid.org/0009-0003-8642-4487

This article contains analysis of the psychophysiological features of physical culture and sports activities. Based on the materials of the selected literature, the physiological mechanisms underlying muscle work, adaptive processes and energy supply were considered. When studying the structural and regulatory properties of the body, the influence of psychological components of activity, such as motivation, cognitive processes, the emotional-volitional sphere and the state of the psyche under conditions of competitive stress, was noticed. When identifying the reasons for the importance of

© Манукян А. С., Поваляева Т. В., Евдокимов В. А., 2026

achieving athletic results, it was possible to emphasize the inextricable link between mental and physiological functions, and the knowledge gained formed the basis for optimizing the training process and maintaining the health of athletes.

Keywords: FSD, nervous regulation of actions, muscular system, energy supply, adaptation processes, motivation in sports, cognitive processes, emotional-volitional sphere, pre-start states, Flow state, fatigue and monoton, self-regulation, ideomotor training, neurobiological management, autogenic training, sports stress, optimization of the training process.

For citation: Manukyan A. S., Povalyaeva T. V. & Evdokimov V. A. (2026). Psychophysiological characteristics of physical culture and sports activities. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 29-34. (in Russ.).

Актуальность. По степени осознанности и произвольности различают два вида активности человека: целенаправленную и вызванную внешними стимулами или внутренними потребностями. При упоминании физкультурно-спортивной деятельности разговор заходит о первом типе. Интересно пронаблюдать, как строгий осознанный контроль и психические компоненты интегрируются с биологическими и физиологическими процессами в теле. ФСД служит одним из таких удачных примеров, когда материальная структура и разум не изолированы друг от друга и не активируются последовательно друг за другом в конце одного действия и начале следующего, а образуют неразрывное единство. Прямым следствием этого взаимодействия является результат, будь то победа, усовершенствование личных рекордов или усиление иммунитета. Для изучения характеристик ФСД уместно обратится к имеющимся данным из психофизиологии, рассматривающей нейрофизиологические механизмы психических процессов и состояний [1, 5]. Благодаря ей можно понять: как происходит адаптация к нагрузкам и обеспечение выполнений двигательных действий физиологическими системами организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, эндокринной) [3] влияет ли напрямую на работоспособность психическое состояние (мотивация, концентрация, стресс) [1, 4]; поможет ли оптимизировать физиологические процессы целенаправленная психическая активность (идеомоторная тренировка, саморегуляция) [2, 6].

Цель статьи заключается в нахождении ответов на поставленные вопросы, а также в необходимости дать всестороннюю психофизиологическую характеристику ФСД и на их основе составить рекомендации, систематизировав полученные знания.

Обзор литературы. Двигательная деятельность складывается из физиологических основ, предопределяющих скорость и способ развития новых навыков и закрепления уже приобретённых, а также влияющих на их эффективность. Инициация, координация и контроль движений начинаются в центральной нервной системе (ЦНС) [3, 5].

На первом этапе стоит работа коры больших полушарий, где в премоторной области происходит формирование плана движений (моторной программы) с учётом контекста и цели, а в первичной моторной зоне он выполняется путём отправки конкретных электрических сигналов мышцам через спинной мозг. Стоит сказать, что существует условная карта тела, называемая кортикальный гомункулус, расположенная вдоль первичной моторной и сенсорной коры. Размер моторных зон зависит от сложности и точности движений, поэтому не пропорционален размеру частей тела. Так в результате длительных целенаправленных тренировок происходит функциональная и структурная перестройка мозга, проявляемая в увеличении площади представительства (зоны коры, отвечающие за специализированные движения, расширяются, задействуя для необходимого навыка больше нейронов) и повышении эффективности связей. Примером может служить кисть фехтовальщика и т.п. Это свидетельствует, что мозг является гибким органом, меняющимся в ответ на опыт и тренировки, демонстрируя нейропластичность в действии [5].

На втором этапе задействованы подкорковые структуры, где базальные ганглии отвечают за запуск и прекращение движений, автоматизацию навыков и формирование моторных привычек, и мозжечок, корректирующий движения на основе обратной связи от проприорецепторов в мышцах и сухожилиях [3].

На заключительном этапе даётся объяснение управления движениями различных типов. Основным путём для произвольных, точных движений является пирамидная система (корково-спинномозговая). Здесь сигнал проходит от нейронов Беца в первичной моторной коре по длинному аксону к мотонейронам спинного мозга. Выполнение автоматизированных, ритмичных движений и регуляцию мышечного тонуса обеспечивает экстрапирамидная система, состоящая из совокупности стволовых структур, таких как базальные ганглии, таламус, чёрная субстанция, красное ядро и др. Это обводной путь вокруг пирамидной системы, важных в циклических видах спорта (бег, плавание) [3, 5].

Тренировки приводят к постепенному «сдвигу» управления движением из коры в подкорковые структуры и мозжечок, делая движения более экономичными, быстрыми и устойчивыми к факторам стресса, усталости. Наблюдается снижение активности коры за счёт делегирования контроля навыка и формирования нейронных блоков в ответ на знакомую команду. Это явление называется динамическим стереотипом по И.П. Павлову [6].

После генерации сигнала и его отправки по отросткам нейронов, осуществляется сокращение мышц и затрата энергии [3]. От ЦНС происходит переход к периферическим механизмам, к которым относятся мышечные волокна. Их классифицируют на следующие типы: медленные (окислительные, тип I), обладающие высокой выносливостью, но малой скоростью сокращения и силой, использующиеся в длительной аэробной работе (марафон, велогонки, лыжные гонки); быстрые (окислительно-гликолитическая, тип IIa и гликолитические, тип IIb), имеющие большую силу и скорость, но быстро утомляющиеся, из-за чего применяются в кратковременной мощной работе (тяжёлая атлетика, прыжки, спринт). Генетически соотношение типов волокон предопределенно, однако под влиянием тренировок возможно изменение их функциональных свойств [3].

Чтобы мышца перешла от состояния покоя в возбуждённое, необходима энергия. Выделяют три системы энергообеспечения: анаэробный алактатный (фосфагенный), источником которого является АТФ и креатинфосфат, обеспечивает кратковременные упражнения максимальной мощности (до 10-15 сек. такие как прыжок, бросок); анаэробный лактатный (гликолитический), источником которого является гликоген мышц без участия кислорода, но образуется после работы побочный продукт в виде молочной кислоты, вызывающей закисание мышц и их утомление, обеспечивает упражнения средней и высокой мощности продолжительностью от 20 сек. до 2-3 мин.; аэробный (окислительный), источником выступают углеводы, жиры и белки при участии кислорода, обеспечивает длительную работу низкой и средней интенсивности, мощность огромная, но медленно реализуемая [3]. В спорте представленные системы работают совместно, их вклад варьируется в зависимости от вида деятельности, интенсивности и длительности нагрузки.

В результате систематических тренировок развивается комплекс адаптаций: нервномышечные (повышение скорости проведения импульса и синхронизации двигательных единиц), кардиореспираторные (увеличение ударного объема сердца и спортивная брадикардия, повышение активности работы лёгких), метаболические (рост запасов гликогена и активности окислительных ферментов, улучшение способности утилизации жиров в качестве источника энергии) и гуморальные (оптимизация гормонального ответа на нагрузку выбросом адреналина, норадреналина, кортизола, соматотропина), что в совокупности повышает силовые показатели, выносливость и эффективность энергообмена [3, 4]. Сначала эти изменения носят фазовый характер, потому что происходит срочный ответ на посланный импульс, затем перестройка приобретает долговременный, структурный характер при повторении нагрузки [3, 6].

У любой двигательной деятельности должно быть побуждение совершать её или повторять. Таким поводом для ФСД становятся психологические компоненты. Первой составля-

ющей психофизиологического аспекта является мотивация, связанная с работой системы подкрепления мозга (дофаминергический путь) [1, 5]. Внутренняя мотивация характеризуется стремлением к получению удовольствия от самого процесса (ощущения «мышечной радости», саморазвития), возникающего благодаря выбросу эндорфинов и дофамина [1]. Ориентирование на достижение результатов (победы, признания) демонстрирует внешнюю мотивацию, эффективную, но повышающую уровень тревоги при её доминировании [1, 2]. Если спортсмен полон решимости добиться успеха, он проявит активность, инициативность и склонность к риску. В другом случае мотивация избежать неудачи усилит осторожность, но человек будет испытывать повышенный стресс [1].

Следующей составляющей становятся когнитивные процессы, включающие: специализированные виды восприятия («чувство дистанции», «чувство мяча», «чувство времени» и т.п.), формирующиеся благодаря тонкому анализу сигналов от проприорецепторов, вестибулярного и зрительного анализаторов [2]; внимание, проявляющееся в способности к концентрации на релевантных стимулах, распределению между несколькими объектами и быстрому переключению, что обеспечивается активацией ретикулярной формации и лобных долей коры [1, 5]; оперативное тактическое мышление и антиципация, способные предвосхищать действия соперника или развитие ситуации благодаря свернутой ментальной модели деятельности и связи с активностью префронтальной коры, что в совокупности позволяет спортсмену эффективно действовать в условиях дефицита времени и высокой неопределенности [2, 5].

Последнюю ключевую роль играет эмоционально-волевая сфера: эустресс (положительный стресс) участвует в мобилизации организма и улучшении реакции; дистресс (отрицательный стресс) вызывает чрезмерный выброс кортизола, мышечную зажатость, ухудшение координации [1; 4; 6]; волевое усилие, способствующее преодоления усталости, боли и страхи, стало психофизиологическим феноменом, , связанным с активностью лобных долей коры, которые подавляют более древние лимбические структуры, сигнализирующие об опасности или утомлении [1, 2].

Методология исследования. Данное теоретическое исследование строится на анализе и сопоставлении научных данных из областей психофизиологии, физиологии спорта и спортивной психологии. Методология опирается на принципы системного подхода, позволившего рассмотреть ФСД в качестве целостной психофизиологической системы. Исследование строится из изучения фундаментальных и прикладных работ по психофизиологии спорта, написанных отечественными и зарубежными авторами, сравнительно-сопоставительных концепций, объясняющих эффективность спортивной деятельности, систематизации полученной информации для составления характеристики ФСД.

Результаты исследования. Физиологические и психологические качества в ФСД определяют состояние спортсмена или новичке перед тренировкой или показательными событиями. Предстартовое состояние возникает в период ожидания деятельности и связан с активацией симпатоадреналовой системы [1, 4]. Включает в себя боевую готовность (происходит умеренное повышение возбуждения и оптимальная мобилизация ресурсов, складывается позитивный эмоциональный фон и настрой на эффективную деятельность); предстартовую лихорадку (наблюдается чрезмерное возбуждение, тревога, нервозность, учащенное сердцебиение, тремор, нарушение координации из-за перевозбуждения лимбической системы и гипоталамуса); предстартовая апатия (характеризуется недостаточным возбуждением, вялостью, безразличием, сонливостью в связи с запредельным торможением в коре головного мозга как защитной реакцией на чрезмерный стресс) [1].

Состояние «потока» (Flow State) считается оптимальной психофизиологической реакцией на пиковую производительность и описано М. Чиксентмихайи как: полное слияние с деятельностью, проявление высокой концентрации и потеря чувства времени, ощущение контроля над ситуацией, исчезновение страха неудачи [6]. Эту демонстрацию связывают со сбалансированной активностью префронтальной коры (снижается самокритика) и повышенной активностью дофаминергических систем и островковой доли (вознаграждение и осознание тела) [5].

Состояние временного снижение работоспособности называется утомлением. Проявляется как периферический компонент в виде истощения ресурсов в мышцах, накопления метаболитов, так и центральный, иллюстрирующий торможение в ЦНС, согласно теории Н.Е. Введенского и А.А. Ухтомского) [3]. При однообразной, повторяющейся деятельности возникает монотония, связанная с развитием охранительного торможения в коре головного мозга снижением уровня активации ЦНС и проявляющаяся в сонливости, скуке, падении внимания [1].

Для тренировочного контроля и оценки состояния спортсмена применяются объективные методы [2]: электроэнцефалография (ЭЭГ) анализирует функциональное состояние ЦНС и уровень бодрствования и утомления [5], вариабельность сердечного ритма (ВСР) регистрирует вегетативные показатели стресса и восстановления [2], а стандартизированные опросники проводят психодиагностику тревожности, мотивации и психического выгорания [1, 2].

Исходя из вышесказанного, можно выделить несколько методов саморегуляции и восстановления: идеомоторная тренировка (мысленное представление навыка активирует те же зоны моторной коры что и реальные движения, закрепляя тем самым навык без физической нагрузки) [2, 6], нейробиоуправление (тренинг сознательного управления своими физиологическими функциями для снижения стресса и улучшения концентрации) [2, 5], аутогенная тренировка и релаксация (техника снижения мышечного тонуса и психического напряжения через самовнушение и контроль дыхания) [1, 2], ритмическая музыка и светостимуляция (мобилизация или релаксация) [2].

Выводы и рекомендации. Физиологические механизмы (нервная регуляция, энергообеспечение, адаптация) создают материальную основу для выполнения движений [3, 6], в то время как психологические факторы (мотивация, внимание, эмоции, воля) выступают в роли управляющей и направляющей силы [1, 2]. Эффективность ФСД напрямую зависит от способности организма и психики действовать как целостная система. Понимание психофизиологических закономерностей помогает тренерам планировать тренировочный процесс с учётом индивидуальных особенностей спортсмена, оптимально дозируя нагрузку, предотвращая тем самым переутомление [2, 3], спортсменам грамотно управлять своим состоянием, приближая его к пиковой форме с использованием техник саморегуляции, специалистам в области физической культуры разрабатывать оздоровительные программы, максимально использующие положительное влияние двигательной активности на психическое и физическое состояние человека [2, 3].

Исходя из проведённого анализа, можно сделать вывод, что психофизиологический подход является не просто теоретической основой, а практическим инструментом для повышения результативности, безопасности и оздоровительного эффекта ФСД.

Список источников

1. Поваляева Т. В., Анохин Д. А. Влияние физической активности на психическое состояние человека // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 73-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 01 марта – 31 2022 года. Том Часть V. – Воронеж: Воронежский, 2022. – С. 327-330.

2. Поваляева Т. В. Адаптивное физическое воспитание и спорт // Россия в её прошлом и настоящем: актуальные проблемы гуманитарных наук в контексте глобальных вызовов современности : Материалы национальной научно-практической конференции научно-педагогических работников и аспирантов в рамках Десятилетия науки и технологий, Воронеж, 20 ноября 2024 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2024. – С. 242-246.

3. Выборнова Н. С., Поваляева Т. В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 74-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 01 апреля – 31 2023 года. Том Часть II. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2023. – С. 497-502.

4. Поваляева Т. В., Перов Д. А. Проблемы современного спорта // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 73-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 01 марта – 31 2022 года. Том Часть V. – Воронеж: Воронежский, 2022. – С. 335-339.

5. Поваляева Т. В., Хворостяной А. С. Физические упражнения для студентов от депрессии и стресса // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 73-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 01 марта – 31 2022 года. Том Часть V. – Воронеж: Воронежский, 2022. – С. 356-360.

6. Рыжман В. Е., Евдокимов В. А. Медико-биологические и психолого-педагогические основы физической подготовки студентов вузов // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 75-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 28 февраля – 19 2024 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I, 2024. – С. 470-473.

References

1. Povalyaeva T. V. & Anokhin D. A. (2022). The influence of physical activity on the mental state of a person. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 73rd national scientific and practical conference of students and master's students,* 327-330 (in Russ.).

2. Povalyaeva T. V. (2024). Adaptive physical education and sport. Russia in its past and present: current problems of the humanities in the context of global challenges of our time: *proceedings of the national scientific and practical conference of scientific and pedagogical workers and graduate students within the framework of the Decade of Science and Technology,* 242-246 (in Russ.).

3. Vybornova N. S. & Povalyaeva T. V. (2023). Physical education in general cultural and professional training of students. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 74th national scientific and practical conference of students and master's students,* 497-502 (in Russ.).

4. Povalyaeva T. V. & Perov D. A. (2022). Problems of modern sports. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 73rd national scientific and practical conference of students and master's students,* 335-339 (in Russ.).

5. Povalyaeva T. V. & Khvorostyanoy A. S. (2022). Physical exercises for students against depression and stress. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 73rd national scientific and practical conference of students and master's students,* 356-360 (in Russ.).

6. Ryzhman V. E. & Evdokimov V. A. (2024). Medical, biological and psychological-pedagogical foundations of physical training of university students. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 75th national scientific and practical conference of students and master's students,* 470-473 (in Russ.).

Информация об авторах:
А. С. Манукян – студент;
Т. В. Поваляева – старший преподаватель;
В. А. Евдокимов – старший преподаватель.
Information about the authors:
A. S. Manukyan – student;
T. V. Povalyaeva – senior teacher;
V. A. Evdokimov – 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 interest

Обзорная статья
УДК 796

ЗАКАЛИВАНИЕ – СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Вера Анатольевна Мезенцева
Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
vera.mezenceva.78@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-9485-8969

В данной статье рассматривается закаливание как эффективный и доступный метод профилактики простудных заболеваний. Подробно освещаются основные принципы закаливания, его физиологическое воздействие на организм человека, а также различные виды закаливающих процедур (воздушные, водные, солнечные ванны, контрастный душ и др.). Особое внимание уделяется механизмам укрепления иммунной системы под влиянием закаливания, повышению устойчивости организма к патогенным микроорганизмам и снижению частоты респираторных инфекций.

Ключевые слова: закаливание, профилактика, простудные заболевания, иммунитет, укрепление здоровья, здоровый образ жизни, физиотерапия, адаптация организма, сопротивляемость организма.

Для цитирования: Мезенцева В. А. Закаливание – средство профилактики простудных заболеваний // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 35-38.

HARDENING AS A MEANS OF PREVENTING COLDS

Vera A. Mezentseva
Samara State Agrarian University, Samara, Russia
vera.mezenceva.78@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-9485-8969

This article discusses hardening as an effective and accessible method of preventing colds. It provides detailed information on the basic principles of hardening, its physiological effects on the human body, and various types of hardening procedures (air, water, sunbathing, contrast showers, etc.). Special attention is given to the mechanisms of strengthening the immune system through hardening, increasing the body's resistance to pathogenic microorganisms, and reducing the frequency of respiratory infections.

Keywords: hardening, prevention, colds, immunity, health promotion, healthy lifestyle, physiotherapy, body adaptation, and body resistance.

For citation: Mezentseva V. A. (2026). Hardening as a means of preventing colds. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers.* Kinel : PLC Samara SAU, pp. 35-38. (in Russ.).

Актуальность. Ослабление иммунитета под влиянием сезонных факторов (холод, дефицит солнечного света) создаёт предпосылки для роста заболеваемости. На фоне ограниченной эффективности и потенциальных рисков медикаментозной профилактики возрастает востребованность безопасных, естественных методов укрепления защитных сил организма – что делает изучение таких подходов особенно значимым.

© Мезенцева В. А., 2026

Цель исследования – раскрыть потенциал закаливания как естественного и мощного средства профилактики простудных заболеваний.

В эпоху стремительных перемен и хронического дефицита времени человеческий организм всё чаще сталкивается с нагрузкой, превышающей его адаптационные возможности. Повседневные стрессы, экологическая обстановка и интенсивный ритм жизни создают условия, при которых иммунная система работает на пределе. Даже банальная простуда в таких обстоятельствах превращается в серьёзное испытание.

На фоне растущего интереса к естественным методам укрепления здоровья особую актуальность приобретает закаливание – древняя, но не утратившая значимости практика повышения сопротивляемости организма. Этот подход привлекает своей доступностью, безопасностью и доказанной эффективностью в профилактике респираторных заболеваний [1].

Ключевой принцип закаливания – последовательная, выверенная нагрузка, которая шаг за шагом расширяет физиологические резервы организма. Такая тренировка учит тело правильно реагировать на температурные колебания и другие неблагоприятные факторы среды.

Положительные черты закаливания заключаются в следующем.

1. Улучшение регуляции теплообмена в организме. Закаливание тренирует сосудистую систему в результате чего капилляры и артерии обретают способность быстрее адаптироваться к изменениям окружающей среды. Организм эффективнее поддерживает тепловой баланс, что заметно снижает риск переохлаждения или перегрева.

2. Активация механизмов иммунной защиты. Повышается функциональная активность фагоцитов, усиливается синтез белка, укрепляется резистентность.

3. Рост физиологической адаптации к стрессу. Постепенное привыкание к контролируемому стрессу тренирует адаптационные механизмы.

4. Улучшение кровотока. Контрастные водные процедуры усиливают кровоток, улучшают доставку кислорода и питательных веществ к тканям.

4. Влияние на психику. Закаливание воспитывает волевые качества.

Чтобы закаливание приносило пользу и не провоцировало стресс, нужно следовать научно обоснованным принципам [2]. Закаливание должно проходить постепенно. Нужно начинать с минимально ощутимых стимулов, а затем медленно наращивать их силу и длительность. Данная процедура должна проходить регулярно и непрерывно. Длительные перерывы обнуляют достигнутый результат и телу приходится заново адаптироваться к нагрузкам. Также универсальных схем закаливания не существует. При выборе метода следует учитывать возраст, физическую форму, состояние здоровья, наличие хронических болезней, переносимость холода и тепла. Считается, что оптимальных эффект даёт сочетание разных типов закаливания. Разнообразие стимулов тренирует сразу несколько адаптационных механизмов. Одним из важных факторов является то, что закаливающие процедуры не должны превращаться в мучение. Если какая-то методика вызывает сильный дискомфорт, страх или раздражение, её стоит заменить на более комфортную.

Существуют различные методики закаливания. Самыми популярными являются следующие [3, 4].

1. Воздушные ванны. Рекомендуется начинать с проветривания помещения, затем постепенно увеличивать время пребывания на свежем воздухе (в парках, лесах, на набережных) – сначала в обычной одежде, потом в облегчённой.

2. Обтирания. Влажным полотенцем или губкой обтирание водой комфортной температуры (30-32°С), снижая её на 1-2°С каждые 3-4 дня. Начинать следует с 30-60 с, постепенно увеличивая длительность.

3. Обливания. Обливания рекомендуется начинать со стоп или ног, затем переходите к общему обливанию (сверху вниз). Снижать температуру с 34-36°С до 20-22°С за 2-3 недели.

4. Контрастный душ. Следует чередовать тёплую (36-38°С) и прохладную (20-25°С) воду: 30-60 с тёплой 20-30 с прохладной. Завершать прохладной водой и растиранием полотенцем.

5. Хождение босиком. Начинать дома по тёплому полу, затем переходите на траву, песок, гальку и т.д. Улучшает кровообращение и укрепляет связки.

6. Купание в открытых водоёмах. Начинать летом при температуре воды ≥ 20°С (5-10 мин). Постепенно увеличивать время, снижать температуру (не ниже 16°С без подготовки). Перед купанием следует разогреться, после – согреться.

7. Солнечные ванны. Принимать утром (между 8.00 ч и 11.00 ч) или вечером (между 17.00 и 19.00). Начинать с 5-10 мин, доводя до 20-30 мин. Использовать солнцезащитный крем, избегать перегрева, пить воду.

8. Контрастные ножные ванны. Опускать ноги попеременно в тёплую (38-40°С) и прохладную (20-24°С) воду на 1-2 мин, завершая прохладной. Снимает усталость, укрепляет капилляры.

Научные исследования подтверждают эффективность закаливания в профилактике простудных заболеваний. Оно способствует улучшению работы слизистых оболочек дыхательных путей, делая их более устойчивыми к проникновению вирусов и бактерий [5].

Важно понимать, что закаливание не является единственным средством и не гарантирует полную неуязвимость к простудам. Однако оно значительно снижает риск заболевания, облегчает его течение и ускоряет выздоровление. В сочетании с правильным питанием, достаточным сном и умеренной физической активностью, закаливание становится мощным инструментом для поддержания крепкого здоровья и активной жизни.

Несмотря на все преимущества, существуют ситуации, когда к закаливанию следует подходить с особой осторожностью или вовсе воздержаться. Например, при острых инфекционных заболеваниях, т.к. в период болезни организм ослаблен, и дополнительные нагрузки могут навредить. Также стоит быть осторожным если имеются хронические заболевание в стадии обострения, различные сердечно-сосудистые заболевания. При заболеваниях, связанных с сердцем некоторые методы закаливания, особенно резкие перепады температур, могут быть противопоказаны. Также если организм плохо справляется с поддержанием температуры тела, закаливание может быть неэффективным или даже опасным.

Заключение. Закаливание – это не просто модный тренд, а научно обоснованный и проверенный временем метод укрепления здоровья. Оно учит наш организм быть сильным, выносливым и готовым к любым вызовам. Начиная с малого, проявляя терпение и последовательность, каждый может сделать закаливание своим надёжным щитом от простудных заболеваний, обретя тем самым энергию, бодрость и уверенность в своих силах. Помните, что забота о своём здоровье – это самая ценная инвестиция в счастливое и полноценное будущее.

Список источников

1. Провалов В. Е. Закаливание как средство профилактики простудных заболеваний //: В мире научных открытий: материалы VI Международной студенческой научной конференции. Ульяновск: УлГАУ. – 2022. – С. 4469-4472.

2. Лаптева А., Строшкова Н. Т. Закаливание как форма укрепления здоровья // Валеопедагогические проблемы здоровьеформирования подростков, молодёжи, населения: сборник материалов 10-й Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов. Екатеринбург: РГППУ. – 2014. – С. 175-177.

3. Артюхова Ю. Как закалить свой организм. Минск: Харвест. –1999. – 222 с.

4. Пахомова С. В. Методики закаливания организма: Методические рекомендации. – Оренбург: ОГУ, 2010. – 35 с.

5. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье. М.: Медицина, 1991. – 158 с.

6. Жукова Е. И., Лопатина А. С. Закаливание как один из видов оздоровления организма // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30-31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 242-245.

7. Петрова С. С. Влияние физической активности на психическое здоровье студентов Самарского ГАУ // Физическая культура и спорт в образовательных организациях высшего образования: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 24–26 сентября 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 546-550.

References

1. Provalov V. E. (2022). Hardening as a means of preventing colds. In the world of scientific discoveries: *proceedings of the VI International student scientific conference*, 4469-4472 (in Russ.).

2. Lapteva A. & Stroshkova N. T. (2014). Hardening as a form of health promotion. Valeo-pedagogical problems of health formation of adolescents, young people, and the population: *collection of materials from the 10th International scientific and practical conference of young scientists and students*, 175-177 (in Russ.).

3. Artyukhova Yu. (1999). How to harden your body, 222 (in Russ).

4. Pakhomova S. V. (2010). Hardening techniques. Methodical recommendations, 35 (in Russ.).

5. Laptev A. P. (1991). Harden Yourself for Health. Medicine, 158 (in Russ.).

6. Zhukova E. I. & Lopatina A. S. (2020). Hardening as a Type of Health Improvement. Current Issues in physical education of students: *proceedings of the International scientific and practical conference*, 242-245 (in Russ.).

7. Petrova S. S. (2025). The influence of physical activity on the mental health of students of Samara State Agrarian University. Physical education and sports in educational institutions of higher education: current issues of theory and practice: *collection of articles from the International scientific and practical conference*, 546-550 (in Russ.).

Информация об авторе:
В. А. Мезенцева – старший преподаватель.
Information about the author:
V. A. Mezentseva – senior lecturer.

Вклад автора: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 612.017.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ИММУННУЮ ЗАЩИТУ ОРГАНИЗМА

Анастасия Александровна Мельчукова[1], Михаил Дмитриевич Огаренков[2]
[1, 2]Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов, Россия
[1]melchukova2002@gmail.com, https://orcid.org/0009-0001-7534-8955
[2]KluC777@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0001-6014-7499

Рассмотрены физиологические механизмы влияния физической активности на иммунную систему, включая роль миокинов и перераспределение иммунных клеток. Проанализировано воздействие тренировок различной интенсивности на функциональную активность нейтрофилов, натуральных киллеров и Т-лимфоцитов.

© Мезенцева В. А., 2026

Ключевые слова: иммунная система, упражнения, интенсивность, физическая активность, NK-клетки.

Для цитирования: Мельчукова А. А., Огаренков М. Д Мельчукова А. А., Огаренков М. Д. Влияние физической культуры на иммунную защиту организма // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 38-42.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE IMMUNE DEFENSE OF THE BODY

Anastasia A. Melchukova[1], Mikhail D. Ogarenkov[2]
[1, 2]Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov, Saratov, Russia
[1]melchukova2002@gmail.com, https://orcid.org/0009-0001-7534-8955
[2]KluC777@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0001-6014-7499

The physiological mechanisms of the effect of physical activity on the immune system, including the role of myokines and the redistribution of immune cells, are considered. The effect of training of varying intensity on the functional activity of neutrophils, natural killers, and T-lymphocytes was analyzed.

Keywords: immune system, exercise, intensity, physical activity, NK cells.

For citation: Melchukova A. A. & Ogarenkov M. D. (2026). The influence of physical culture on the body's immune defense. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 38-42. (in Russ.).

Иммунная система – это главный защитный механизм организма. Она распознаёт и уничтожает чужеродные патогены, при этом контролирует и поддерживает внутренний гомеостаз. Современный образ жизни характеризуется недостатком физической активности, нарушением сна и нездоровым питанием. Все эти факторы значительно влияют на иммунную систему человека, что приводит к её дисфункции и повышенному риску заболеваемости. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2023 г. число случаев кори в мире достигло 10,3 миллиона, что почти на 60% больше, чем в 2022 г [1]. Продолжает расти и заболеваемость раком: согласно прогнозам, к 2050 году число людей, страдающих онкологией, увеличится на 77%.

Иммуномодуляция при физической нагрузке осуществляется благодаря взаимодействию эндокринной, мышечной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Скелетные мышцы функционируют как неклассическая железа внутренней секреции: в ответ на сокращение активные мышцы вырабатывают цитокины и пептиды с противовоспалительными свойствами. Наиболее изученными цитокинами являются интерлейкин-6 (IL-6), интерлейкин-10 (IL-10). В отличие от противовоспалительного IL-6, продуцируемого макрофагами при инфекции, мышечный IL-6 выделяется в ответ на истощение гликогена и стимулирует липолиз и выработку противовоспалительных цитокинов. В печени IL-6 усиливает глюконеогенез в ходе физических упражнений, напрямую активируя ответственные за это гены – фосфоенолпируваткарбоксикиназу (ФЕПКК) и глюкозо-6-фосфатазу (Г6Фаза) [2, 3]. IL-6 оказывает влияние и на функцию поджелудочной железы, совместно с некоторыми другими миокинами стимулируя пролиферацию и секрецию инсулина. Кроме того, IL-6 усиливает мобилизацию макрофагов и натуральных киллеров (NK-клеток), что способствует более эффективному противовирусному и антибактериальному иммунному ответу.

Ответ на однократное занятие характеризуется перераспределением иммунных клеток в кровотоке. В первые минуты и часы после начала тренировки возникает лейкоцитоз, преимущественно за счёт увеличения циркулирующих нейтрофилов и NK-клеток. Этот явление обусловлено выбросом катехоламинов (адреналина, дофамина) и кортизола, а также повышением скорости кровотока и мобилизацией клеток из маргинального пула и лимфоидных органов. После завершения нагрузки количество NK-клеток возвращается к нормальным значениям, тогда как доля моноцитов и Т-лимфоцитов может оставаться повышенной до 24 ч, что способствует снижению воспаления и тканевому восстановлению.

Согласно данным Американского колледжа спортивной медицины, интенсивность физических упражнений обычно классифицируется следующим образом: низкая интенсивность определяется как <40% максимального потребления кислорода (МПК), умеренная интенсивность варьируется от 40% до 70% МПК, а высокая интенсивность обычно составляет от 60% до 84% МПК [4].

Низкоинтенсивные упражнения подходят новичкам и людям, находящимся в процессе восстановления. К распространённым видам низкоинтенсивной физической активности относятся неспешная ходьба и медленная езда на велосипеде. Умеренно интенсивные упражнения необходимы большинству здоровых людей, так как они способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и повышению аэробной выносливости. Высокоинтенсивные упражнения требуют определённого уровня физической подготовки. Во время такой физической нагрузки у людей наблюдается учащённое дыхание, им трудно поддерживать разговор. Подобные тренировки могут значительно улучшить максимальный уровень потребления кислорода.

Многочисленные исследования выявили положительное влияние регулярных умеренных физических нагрузок на функцию нейтрофилов [2]. Такие упражнения повышают фагоцитарную активность нейтрофилов и способность к окислительному взрыву. У здоровых женщин умеренные физические нагрузки улучшают хемотаксис, фагоцитоз и бактерицидную способность нейтрофилов более выраженно, чем высокоинтенсивные упражнения. У взрослых с избыточным весом и факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний умеренные тренировки помогают поддерживать бактерицидную активность нейтрофилов. Кроме того, умеренные физические нагрузки повышают общий уровень глутатиона, увеличивают антиоксидантные запасы, повышают потенциал митохондриальной мембраны и замедляют апоптоз нейтрофилов.

Регулярные умеренные физические нагрузки способствуют снижению заболеваемости простудными и другими инфекционными заболеваниями, особенно в осенне-зимний период, когда иммунная система наиболее уязвима. При умеренной физической активности укрепляется дыхательная мускулатура, что ускоряет насыщение крови кислородом и снижает риски развития респираторных инфекций.

Нагрузки высокой интенсивности и продолжительности, такие как марафонский бег, интенсивные интервальные тренировки без адекватного восстановления, вызывают временное снижение иммунной защиты. В первые часы после экстремальной нагрузки отмечается падение концентрации NK-клеток, снижение функциональной активности Т-лимфоцитов и повышение проницаемости слизистых оболочек. Интенсивные и длительные физические нагрузки могут привести к иммуносупрессии, в результате чего количество и функции иммунных клеток в периферической крови снижаются, а восприимчивость организма к инфекциям возрастает.

Регулярное игнорирование сигналов усталости и постоянное превышение функциональны резервов организма приводят к синдрому перетренированности, который сопровождается устойчивой иммунной дисфункцией. Клинически это проявляется рецидивирующими инфекциями, удлинённым восстановлением после болезней, нарушением сна и изменением гормонального профиля (снижение тестостерона, повышение кортизола, нарушение циркадных ритмов).

Несмотря на то, что физическая активность низкой интенсивности может не вызывать сильных и измеримых изменений иммунной системы, наблюдаемых при более интенсивных видах активности, она обеспечивает значительные долгосрочные преимущества для здоровья. Исследования показали, что упражнения низкой интенсивности (например, ходьба, растяжка, йога) предотвращают иммуносупрессию после тренировки, способствуют экспрессии противовоспалительных цитокинов, таких как интрелейкин-4 (IL-4), усиливают пролиферацию Т-лимоцитов [5, 6, 7]. При регулярных физических нагрузках формируется устойчивый противовоспалительный фон: снижается уровень С-реактивного белка, фактора некроза опухоли-α, повышается экспрессия рецепторов к глюкокортикоидам на иммунных клетках, что улучшает их чувствительность к регуляторным сигналам.

Улучшение оксигенации тканей и снижение уровня окислительного стресса при регулярных занятиях также способствует сохранению функциональной активности фагоцитов и макрофагов. Таким образом, физическая культура воздействует на иммунитет не линейно, а через сложную сеть адаптационных реакций, обеспечивающих баланс между готовностью к ответу на патогены и толерантностью к собственным тканям. Для лиц с аутоиммунными заболеваниями, иммунодефицитами или в период восстановления после инфекций физическая культура должна назначаться индивидуально, под контролем специалиста, с постепенным наращиванием объёма и акцентом на восстановительные формы (ЛФК, дыхательная гимнастика, растяжка, скандинавская ходьба).

Физическая культура является мощным нефармакологическим фактором модуляции иммунной защиты организма. Упражнения умеренной интенсивности обеспечивают наиболее сбалансированный эффект на иммунитет, способствуя иммунному надзору, улучшая клеточные функции и снижая хроническое воспаление. Длительные или интенсивные физические нагрузки способны временно усиливать мобилизацию иммунных клеток, но часто связаны с иммуносупрессией после тренировки и повышенным риском инфекций. Таким образом, упражнения умеренной интенсивности оптимальны для поддержания иммунитета, особенно для людей с риском метаболических нарушений или снижения иммунитета. Правильно подобранная физическая активность может смягчить пагубные последствия хронического воспаления, укрепить защитные силы организма против инфекционных и неинфекционных заболеваний и замедлить процесс иммунного старения. Регулярные, адекватно дозированные нагрузки формируют устойчивый противовоспалительный фон, улучшают иммунологический надзор и повышают эффективность вакцинации.

Список источников

1. Физическая нагрузка – ключевой фактор здоровья иммунной системы // Клиника доктора Шишонина URL: https://shishonin.ru/poleznaya-informaciya/eshyo-o-zdorove/fizicheskaya-nagruzka-klyuchevoj-faktor-zdorovya-immunnoj-sistemy/ (дата обращения: 12.04.26).

2. Exercise workload: a key determinant of immune health – a narrative review // National Library of Medicine URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15220185/ (дата обращения: 12.04.26).

3. Банзет С., Кульман Н., Симлер Н., Санчес Х., Шапо Р., Серрюрье Б., Пейннекин А., Бигард Х. Контроль глюконеогенных генов во время интенсивных/длительных физических упражнений: гормон-независимое влияние мышечного ИЛ-6 на печеночную ткань и мРНК PEPCK // Журнал прикладной физиологии. – 22.09.2009. – №6. – С. 1830-1839.

4. Гарбер К., Блиссмер Б., Дешен М., Франклин Б., Ламонте М., Ли И. Количество и качество упражнений для развития и поддержания кардиореспираторной, опорно-двигательной и нейромоторной подготовленности у внешне здоровых взрослых // Med Sci Sports Exerc. 2011. – №7. – С. 78-88.

5. Физическая нагрузка: ключевой фактор, определяющий здоровье иммунной системы – обзорная статья / Синьсинь С., Лунуо Х., Дэвид С., Фэй Л., Пейцзе С., Хуэй С., Юэ С. // Национальная медицинская библиотека. – 24.07.2025. – №16. – С. 1-15.

6. Петрова С. С. Влияние физической активности на психическое здоровье студентов Самарского ГАУ // Физическая культура и спорт в образовательных организациях высшего образования: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 24-26 сентября 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 546-550.

7. Блинков С. Н. Морфофункциональное развитие и физические возможности обучающихся мужского пола 19 лет аграрного вуза // 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. 3-9.

References

1. Physical activity is a key factor in immune system health // Dr. Shishonin's Clinic URL: https://shishonin.ru/poleznaya-informaciya/eshyo-o-zdorove/fizicheskaya-nagruzka-klyuchevoj-faktor-zdorovya-immunnoj-sistemy/ (Accessed: 12.04.26).

2. Exercise workload: a key determinant of immune health – a narrative review // National Library of Medicine URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15220185/ (Accessed: 12.04.26).

3. Banzet S., Kuhlmann N., Simler N., Sanchez H., Chapot R., Serrurier B., Peinnequin A. & Bigard H. (2009). Control of gluconeogenic genes during intense/prolonged exercise: hormone-independent effects of muscle IL-6 on liver tissue and PEPCK mRNA. J. Applied Physiology, 6, 1830-1839.

4. Garber K., Blissmer B., Deschenes M., Franklin B., Lamonte M. & Lee I. Quantity and quality of exercise for the development and maintenance of cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults. Med Sci Sports Exerc, 7, 78-88.

5. Xinxin S., Longuo H., David S., Fei L., Peijie S., Hui S. & Yue S. (2025). Physical activity: a key factor determining the health of the immune system – a review article. National Library of Medicine, 16, 1-15.

6. Petrova S. S. (2026). The impact of physical activity on the mental health of students of Samara State Agrarian University. Physical culture and sports in higher educational institutions: current theory and practice issues: *collection of articles from the International scientific and practical conference*, 546-550 (in Russ.).

7. Blinkov S. N. (2024). Morphofunctional development and physical capabilities of 19-year-old male students of an Agrarian University. 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*, 3-9 (in Russ.).

Информация об авторах:
А. А. Мельчукова – студент;
М. Д. Огаренков – преподаватель.

Information about the authors:
A. A. Melchukova – student;
M. D. Ogarenkov – 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 796/378.17

КОРРЕЛЯЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Ольга Николаевна Михайлова
Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия
mihon1958@mail.ru, https://orcid.org/0009-0006-9614-1132

В статье дается анализ понятия здоровья, здоровье человека - это то богатство, которое он получает с рождения и его нельзя не купить, не достать, благодаря здоровью человек проживает плодотворную жизнь, реализуя себя как творческая личность во всех сферах жизни, семейной, бытовой, духовной, получение образования и быть конкурентно способным на рынке труда. Жизнь человека на прямую зависит от здоровья, он стремится не только к долголетию, но и старается что бы она была насыщена интересами, стремлением познать, как можно больше во всех её направлениях в быту, искусстве, духовном богатстве и т.д. С недавних пор здоровье рассматривается и как экономическая категория, которая стремиться к продолжению человеческого рода, свободы выбора образа жизни, творческого соединения человека с природой.

Ключевые слова: здоровье, физическое здоровье, физические упражнения, учащаяся молодежь, адаптивный потенциал, контрольные нормативы.

Для цитирования: Михайлова О. Н. Корреляция физического здоровья и адаптационных возможностей учащейся молодежи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 43-46.

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL HEALTH AND ADAPTATION CAPABILITIES OF STUDENTS

Olga N. Mikhailova
Volga Region State Transport University, Samara, Russia
mihon1958@mail.ru, https://orcid.org/0009-0006-9614-1132

The article gives an analysis of the concept of health, human health is the wealth that he receives from birth and cannot but be bought, not obtained, thanks to health, a person lives a fruitful life, realizing himself as a creative person in all aspects of life, family, household, spiritual, education and be competitively capable in the labor market. A person's life directly depends on health, he strives not only for longevity, but also tries to ensure that it is saturated with interests with the desire to know as much as possible in all its directions in everyday life, art, spiritual wealth, etc. Recently, health is considered as an economic category that strives for the continuation of the human race, freedom of choice of lifestyle, creative connection of man with nature.

Keywords: health, physical health, exercise, young students, adaptive potential, control standards.

For citation: Mikhailova O. N. (2026). Correlation of physical health and adaptive capabilities of student youth. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 43-46. (in Russ.).

© Михайлова О. Н., 2026

Актуальность. Физическое здоровье человека напрямую связано с его двигательной активностью, снижение двигательной активности провоцирует сбой систем организма: сердечно сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной и ряда других систем. Понятие здоровья включает в себя не только отсутствие болезней, а также способность организма адаптироваться к внешним условиям окружающей среды.

По данным Всесоюзной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье человека зависит на 45-50% от образа жизни, при этом двигательная активность – один из компонентов, определяющих физическое здоровье. Изменения, проходящие в организме на протяжения всей жизни человека, подверженные биологическим законам развития, такие как показатели роста, веса, объёма грудной клетки, жизненная емкость легких выступают в качестве объективных показателей. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют поддержанию и сохранению двигательных навыков и физических качеств. Процесс регрессии замедляется, занимающиеся продляют свою активную жизнь и сохраняют здоровье. По данным медицинского осмотра в Приволжском государственном университете путей сообщения рост студентов, отнесенных к специальной медицинской группе или полностью освобожденных от занятий по физической культуре постоянно увеличивается, при этом на железнодорожные специальности принимаются ребята без хронических заболеваний, так как работа на железнодорожном транспорте предъявляет особые требования к здоровью работников. От качества их работы зависит жизнь людей, пассажирские перевозки, перевоз различных грузов, железная дорога как сердечно сосудистая система пронизала всю нашу огромную страну.

Организация исследования. Для оценки физического здоровья учащейся молодежи нами был выбран анализ уровня адаптационных возможностей занимающихся, в организации и проведения исследования приняли участие студенты Приволжского университета путей сообщения 36 девушек и 45 юношей. Средний возраст обследуемых был 18,5 лет, все студенты по результатам медицинского осмотра относились к основной медицинской группе. Обследование проводилось с учетом того, что студенты находились в состояние функционального покоя. В начале исследования все обследуемые прошли измерения антропометрических показателей (рост, вес), артериального давления, пульса (частота сердечных сокращений), количество полных лет на момент исследования.

Для определения уровня особенностей функционирования системы кровообращения и адаптационных возможностей целостного организма принято рассчитывать величины адаптационного потенциала (АП) в условных единицах-баллах [2].

Различают «удовлетворительную адаптацию», «напряжение адаптации», «неудовлетворительную адаптацию» и «срыв адаптации».

Адаптивные возможности организма – это одно из основных его свойств, это запас функциональных резервов, которые, расходуясь, поддерживают взаимодействие между организмом и средой [1].

Уровень адаптации оценивается по значению адаптационного показателя (АП), расчет которого производится. по следующей формуле:

АП (в баллах) = 0,011(ЧСС) + 0,014(САД) + 0,008(ДАД) +0,014(возраст) + 0,009(масса тела, кг) – 0,009(длина тела, см) – 0,27, где ЧСС – частота сердечных сокращений (в минуту); САД – систолическое артериальное давление (в мм рт. ст.), ДАД – диастолическое артериальное давление (в мм рт. ст.)

Нормативные значения адаптационного потенциала (АП) для взрослых, соответствующие различным уровням адаптации [1].

Таблица 1

Величины адаптационного потенциала (АП) 2025 г.

Уровни адаптационного потенциала		Значения адаптационного потенциала			
пол	число	Удовлетворительная адаптация не >2.10	Напряженная адаптация 2.11-3.20	Неудовлетворительная адаптация 3.21-4.30	Срыв адаптации 4.31 и >
юноши	45	33.5%	63.2%	13.7%	0%
девушки	36	27.4%	58.9%	13.7%	0%

На базе Самарского государственного университета путей сообщения в 2022 г. были проведены исследования по определению АП среди студентов 1-3 курсов дневной формы обучения, в нем приняли участие 126 человек (45 юношей и 36 девушек), которые по результату медицинского осмотра были отнесены к основной медицинской группе при занятиях физической культурой. Это был период в учебе, когда студенты длительное время находились на дистанционном обучении, в следствии чего вели малоподвижный образ жизни, были ограничения в занятиях каким-либо видом спорта, в следствии чего такая ситуация оказала отрицательное влияние на здоровье занимающихся, в частности на физическое здоровье.

Таблица 2

Величины адаптационного потенциала (АП) 2022 г.

Уровни адаптационно потенциала		Значения адаптационного потенциала			
пол	число	Удовлетворительная адаптация не 2.10>	Напряженная адаптация 2.11-3.20	Неудовлетворительная адаптация 3.21-4.30	Срыв адаптации 4.31 и >
юноши	6	29.7%	69.2%	1.1%	0%
девушки	6	31.7%	64.3%	4.0%	0%

Заключение. Здоровье человека определяется его адаптационными резервами, возможности которых тесно связаны с напряжением физиологических механизмов и зависят от силы действующего фактора и продолжительности воздействия. Адаптивный потенциал мы рассматриваем как объективный показатель физического здоровья, результаты исследования показывают физическое здоровье учащейся молодежи требует изменений в образе жизни, необходимо больше уделять вниманию двигательной активности.

Список источников

1. Агаджанян Н. А., Баевский Р. М., Берестенева А. П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. – М: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.

2. Баевский Р. М., Берестенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. – М: Медицина, 1997. – 235 с.

3. Михайлова О. Н., Голубенцов С. Л., Дронина Д. А. Анализ функционального состояния и психологического здоровья студентов СамГУПС // Наука и образование транспорту: материалы XI Международной научно-практической конференции 25-26 октября 2018. – Самара: СамГУПС. – 2018. – С. 275-277.

References

1. Agadzhanyan N. A., Baevsky R. M. & Beresteneva A. P. (2006). Problems of adaptation and the doctrine of health. - Moscow: RUDN University Press, 284 (in Russ.).

2. Baevsky R. M. & Beresteneva A. P. (1997). Assessment of the adaptive capabilities of the body and the risk of developing diseases. Moscow: Medicine, 235 (in Russ.).

3. Mikhailova O. N., Golubentsov S. L. & Dronina D. A. (2018). Analysis of the functional state and psychological health of students of SamGUPS. Science and education for transport: *materials of the XI International scientific and practical conference*, 275-277 (in Russ.).

Информация об авторе:
О. Н. Михайлова – доцент, кандидат социологических наук.

Information about the authors:
O. N. Mikhailova – associate professor and candidate of sociological sciences.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

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

Научная статья
УДК 378.14

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И КОНТРОЛЕ МАССЫ ТЕЛА

Юлия Викторовна Нефедова[1], Вячеслав Валерьевич Барбашин[2], Татьяна Геннадьевна Шишкина[3]
[1, 2, 3]Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова, Саратов, Россия
[1]ponusha77@mail.ru, https://orcid.org/0009-0003-5097-0718
[2]barbashinsgau@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-2894-1836
[3]kasimowa76@mail.ru, https://orcid.org/0009-0008-7903-2545

В работе рассмотрено, каким образом регулярная физическая активность и спортивные занятия воздействуют на риск развития заболеваний сердца и сосудов, а также на контроль массы тела. Сердечно-сосудистые заболевания остаются одной из ведущих причин смертности во всём мире. Проанализированы ключевые провоцирующие факторы – низкая двигательная активность, неправильное питание, избыток массы тела, повышенное артериальное давление и психоэмоциональные нагрузки – и их влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, физическая активность, аэробные упражнения, силовые тренировки, артериальное давление, липидный профиль, здоровый образ жизни.

Для цитирования: Нефедова Ю. В., Барбашин В. В., Шишкина Т. Г. Роль физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и контроле массы тела // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 46-49.

© Нефедова Ю. В., Барбашин В. В., Шишкина Т. Г., 2026

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES AND BODY WEIGHT CONTROL

Yulia V. Nefedova[1], Vyacheslav V. Barbashin[2], Tatyana G. Shishkina[3]
[1, 2, 3]Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilova, Saratov, Russia
[1]ponusha77@mail.ru, https://orcid.org/0009-0003-5097-0718
[2]barbashinsgau@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-2894-1836
[3]kasimowa76@mail.ru, https://orcid.org/0009-0008-7903-2545

This paper examines how regular physical activity and sports activities impact the risk of developing cardiovascular diseases, as well as weight control. Cardiovascular diseases remain one of the leading causes of death worldwide. Key contributing factors – low physical activity, poor diet, excess body weight, high blood pressure, and psychoemotional stress – and their impact on the functional state of the cardiovascular system are analyzed.

Keywords: cardiovascular disease, physical activity, aerobic exercise, strength training, blood pressure, lipid profile, healthy lifestyle.

For citation: Nefedova Y. V., Barbashin V. V. & Shishkina T. G. (2026). The role of physical education in the prevention of cardiovascular diseases and body weight control. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 46-49. (in Russ.).

Актуальность. Заболевания сердца и сосудов занимают одну из лидирующих позиций среди причин смертности в мире. К числу основных факторов, способствующих их распространению, относят малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, избыточную массу тела, хронический стресс и вредные привычки. Современные исследования подтверждают, что регулярные физические нагрузки являются эффективным средством снижения риска развития сердечно-сосудистого заболевания. Физическая активность уменьшает артериальное давление, улучшает кровообращение и благоприятно влияет на липидный обмен.

Цель исследования. Определить виды физических упражнений, наиболее благоприятно влияющие на состояние сердечно-сосудистой системы, а также оценить влияние двигательной активности на профилактику сердечно-сосудистого заболевания и регулирование массы тела

Задачи исследования:

Проанализировать механизмы, посредством которых физическая активность воздействует на работу сердца и сосудов и способствует контролю массы тела.

Оценить эффективность различных форм физических нагрузок в снижении риска сердечно-сосудистого заболевания.

Выявить основные факторы, повышающие вероятность развития сердечно сосудистых нарушений.

Методы исследования. Проведен обзор актуальных научных публикаций по теме влияния физической активности на развитие и профилактику сердечно-сосудистого заболевания.

Проанализированы статистические данные, характеризующие связь между уровнем активности и распространённостью заболеваний.

Использованы клинические данные и примеры практических наблюдений, отражающие изменения физиологических показателей при регулярных занятиях физкультурой.

Причины и факторы риска сердечно сосудистых заболеваний.

Под сердечно сосудистыми заболеваниями понимают широкий спектр нарушений сердечной и сосудистой системы: ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, артериальную гипертензию, инсульт, сердечную недостаточность и др. Основной патогенетический

фактор большинства сердечно-сосудистого заболевания – атеросклеротическое поражение сосудов, при котором липидные отложения сокращают просвет артерий и ухудшают кровоснабжение органов. Главные факторы риска включают:

1. Гиподинамию и малоподвижный образ жизни.
2. Неполноценное питание.
3. Избыточную массу тела и ожирение.
4. Артериальную гипертензию.
5. Хронический стресс и психоэмоциональные нагрузки [1, 2].

Систематические занятия физкультурой и спортом существенно снижают вероятность развития заболеваний сердца и сосудов. Регулярные тренировки улучшают сократительную способность сердца, способствуют расширению сосудов и повышению эффективности кровообращения. Физиологические эффекты включают улучшение липидного профиля (снижение уровня липопротеинов низкой плотности и повышение липопротеинов высокой плотности), стабилизацию артериального давления, поддержку эластичности сосудистых стенок и снижение темпов атерогенеза. Кроме того, физическая активность нормализует углеводный и жировой обмен, что положительно сказывается на общем метаболическом статусе организма.

Аэробные нагрузки (кардио). К аэробным упражнениям относятся ходьба, бег трусцой, плавание, велосипедные прогулки. Эти формы нагрузок улучшают кровообращение, укрепляют сердечную мышцу и снижают уровень общего холестерина.

Силовые тренировки. Упражнения с сопротивлением (гирями, эспандерами, собственным весом) способствуют увеличению мышечной массы, улучшению тонуса и ускорению обменных процессов, что помогает уменьшать долю жира и снижать нагрузку на сердце.

Практики для снижения стресса (йога, дыхательные техники). Регулярные занятия йогой и дыхательными упражнениями помогают снижать уровень нервного напряжения и нормализовать вегетативную регуляцию сердечной деятельности, что уменьшает риск гипертонии и ишемических состояний.

Методы и материалы исследования. Характеристика выборки: в исследовании приняли участие 100 добровольцев с разной физической активностью. Участники были распределены в три группы: малоподвижный образ жизни; умеренная активность (не менее двух тренировок в неделю); высокая активность (не менее четырёх тренировок в неделю). В анамнезе у испытуемых наблюдались различные состояния: у 30% – повышенный уровень холестерина, у 40% – гипертензия, у 20% – избыточная масса тела; у 10% патологии не выявлены.

Методы сбора данных: анкетирование (режим активности, питание, вредные привычки, самочувствие), обзор литературных источников, измерение физиологических показателей до и после программы: частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, общий холестерин, индекс массы тела.

Программа вмешательства: в течение 12 недель участники выполняли комплекс упражнений, адаптированный под их уровень подготовки, включающий аэробные тренировки умеренной интенсивности, силовые занятия и дыхательные йогические практики [3, 4].

Статистическая обработка: использовались методы описательной статистики и t тест Стьюдента для оценки значимости изменений показателей.

Результаты и обсуждение. Результаты показали благотворное влияние регулярной физической нагрузки на ряд физиологических показателей. В среднем у участников наблюдалось снижение систолического и диастолического давления примерно на 10%, уменьшение концентрации общего холестерина на 13,3%, замедление частоты покоящегося пульса на 12,5% и сокращение индекса Кетле в среднем на 7,1%. Наиболее выраженные улучшения отмечены у лиц, ранее ведущих малоподвижный образ жизни. Полученные данные подтверждают эффективность комплексной двигательной активности для снижения риска развития сердечно-сосудистого заболевания и улучшения метаболического профиля.

Заключение. Повышение уровня физической активности населения, внедрение программ по пропаганде здорового образа жизни и информирование о пользе регулярных занятий спортом являются важными мерами в профилактике сердечно сосудистых заболеваний. Интеграция упражнений в повседневную рутину способствует снижению артериального давления, улучшению липидного обмена и кровообращения, а также укреплению сосудистой системы. Особенно заметны позитивные изменения у людей, ранее имевших низкую физическую активность. Внедрение превентивных программ и поощрение регулярных тренировок способны уменьшить распространённость сердечно-сосудистого заболевания и повысить качество жизни населения.

Список источников

1. Баевский Р. М. Адаптационные возможности организма и принципы здоровья. М.: Медицина, 2014. – 320 с.

2. Гончаров, С. Ф. Физическая активность и здоровье человека. М.: Просвещение, 2019. – 412 с.

3. Покровский В. И. Сердечно-сосудистые заболевания: профилактика и лечение. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 290 с.

4. Грунис С. Б., Петрова С. С. Физическая культура как профилактика снижения риска развития профессиональных заболеваний у работников в сельском хозяйстве // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 20 февраля 2025 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2025. – С. 496-498.

References

1. Baevsky R. M. (2014). Adaptive Capabilities of the Body and Principles of Health. Moscow : Meditsina, 320 (in Russ.).

2. Goncharov S. F. (2019). Physical Activity and Human Health. Moscow : Prosveshchenie, 412 (in Russ.).

3. Pokrovsky V.I. (2017). Cardiovascular Diseases: Prevention and Treatment. Moscow : GEOTAR-Media, 290 (in Russ.).

4. 4. Grunis S. B. & Petrova S. S. (2024). Physical education as a preventive measure to reduce the risk of developing occupational diseases among workers in agriculture. Current issues of physical education of students: *proceedings of the international student scientific and practical conference*, 496-498 (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 796.4

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Анастасия Владиславовна Оськина[1], Александр Федорович Башмак[2]
[1, 2]Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
[1]anastasia83552@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-5533-5128
[2]bashmak60@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-8552-9186

Статья посвящена утренней гигиенической гимнастике (УГГ) не просто как набору упражнений, а как эффективному и доступному инструменту для самостоятельных занятий физической культурой. Мы рассмотрим, как УГГ, выполняемая регулярно, помогает пробудить организм, улучшить самочувствие, повысить работоспособность и укрепить здоровье, не требуя при этом специального оборудования или много времени. В статье будет проанализировано значение утренней гигиенической гимнастики в контексте формирования привычки к здоровому образу жизни и самостоятельной физической активности, а также предложены рекомендации по её организации для максимальной пользы.

Ключевые слова: утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия, физическая культура, здоровый образ жизни, физическая активность, самочувствие, работоспособность, здоровье.

Для цитирования: Оськина А. В., Башмак А. Ф. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 50-53.

MORNING HYGIENIC GYMNASTICS AS A FORM OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION

Anastasia V. Oskina[1], Aleksandr F. Bashmak[2]
[1, 2]Samara State Agrarian University, Samara, Russia
[1]anastasia83552@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-5533-5128
[2]bashmak60@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-8552-9186

This article discusses morning hygienic exercises (MHE) not simply as a set of exercises, but as an effective and accessible tool for independent physical education. We will examine how morning hygienic exercises, performed regularly, can help awaken the body, improve well-being, enhance performance, and strengthen health, without requiring special equipment or a significant time commitment. This article will analyze the importance of morning hygienic exercises in the context of developing healthy lifestyle habits and independent physical activity, and offer recommendations for organizing them for maximum benefit.

Keywords: morning hygienic exercises, independent exercise, physical education, healthy lifestyle, physical activity, well-being, performance, health.

© Оськина А. В., Башмак А. Ф., 2026

For citation: Oskina A. V. & Bashmak A. F. (2026). Morning hygienic exercises as a form of independent physical education classes. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 50-53. (in Russ.).

Актуальность. В современном мире с его сидячим образом жизни, стрессами и дефицитом времени особенно остро стоит проблема поддержания физической активности и здоровья. Многие сталкиваются с барьерами: нехваткой времени, мотивации или средств для посещения спортзалов. Поэтому поиск доступных форм самостоятельных занятий приобретает первостепенное значение. УГГ – простая практика, легко встраиваемая в повседневную рутину, помогает решить эту проблему: она не только улучшает физическое состояние, но и формирует дисциплину и привычку заботиться о здоровье, обеспечивая его долгосрочное поддержание и высокое качество жизни.

Цель исследования – обоснование и демонстрация эффективности УГГ как одной из ключевых и наиболее доступных форм самостоятельных занятий физической культурой, способствующей улучшению физического и психоэмоционального состояния человека, повышению его работоспособности и формированию устойчивых навыков здорового образа жизни.

В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, а стресс становится неотъемлемой частью повседневности, забота о собственном здоровье приобретает особую актуальность. И одним из самых простых, доступных и при этом невероятно эффективных инструментов для поддержания физической формы и психоэмоционального равновесия является УГГ. Зачастую недооцениваемая, она представляет собой не просто набор упражнений, а полноценную форму самостоятельных занятий физической культурой, способную кардинально изменить качество вашей жизни.

УГГ – это комплекс несложных физических упражнений, выполняемых сразу после пробуждения, до завтрака. Её основная цель – мягко и постепенно вывести организм из состояния сна, активизировать все его системы, подготовить к предстоящему дню и заложить фундамент для продуктивной деятельности.

УГГ является одной из форм самостоятельных занятий физической культурой. Человек сам выбирает время, место и интенсивность занятий, исходя из своих индивидуальных потребностей и возможностей. Ежедневное выполнение формирует устойчивую привычку к физической активности, что является краеугольным камнем любой программы физической культуры. Несмотря на кажущуюся простоту, УГГ включает в себя упражнения для различных групп мышц, суставов и систем организма, обеспечивая комплексное воздействие. Не требуется специальное оборудование, спортивная форма или абонемент в фитнес-клуб. Её можно выполнять в любом месте и в любое время.

Регулярное выполнение УГГ приносит целый каскад положительных эффектов.

1. Активизация кровообращения. Во время сна кровоток замедляется. УГГ стимулирует его, улучшая снабжение всех органов и тканей кислородом и питательными веществами. Это способствует более быстрому «пробуждению» мозга и повышению умственной активности.

2. Повышение тонуса мышц. Мягкие растяжки и динамические упражнения помогают снять мышечное напряжение, накопившееся за ночь, и подготовить мышцы к дневным нагрузкам.

3. Улучшение подвижности суставов. Разминка суставов предотвращает их «застой», улучшает выработку синовиальной жидкости – движения становятся более лёгкими и свободными. Это особенно важно для профилактики артрозов и артритов.

4. Стимуляция нервной системы. Физическая активность утром способствует выработке эндорфинов – «гормонов счастья», которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и повышают общую жизненную энергию.

5. Нормализация обмена веществ. УГГ запускает метаболические процессы, что способствует более эффективному сжиганию калорий и поддержанию здорового веса.

6. Укрепление иммунитета. Регулярная физическая активность улучшает работу иммунной системы, делая организм более устойчивым к инфекциям.

7. Дисциплина и самоорганизация. Привычка к УГГ развивает самодисциплину, учит

планировать своё время и придерживаться здорового образа жизни.

8. Повышение концентрации и продуктивности. Бодрое тело и ясный ум, полученные благодаря УГГ, позволяют более эффективно справляться с рабочими и повседневными задачами.

Как же правильно построить комплекс УГГ?

Оптимальная продолжительность – 10-15 мин. Комплекс должен быть разнообразным и включать следующие элементы.

1. Разминка (2-3 мин). Начинать с лёгких потягиваний в постели, затем переходите к вращательным движениям: головой, плечами, кистями, стопами. Цель: мягко разогреть суставы и мышцы.

2. Основные упражнения (7-10 мин):

- для шеи: наклоны и повороты головы;
- для плечевого пояса и рук: круговые движения руками, махи, отжимания от стены;
- для туловища: наклоны в стороны, повороты, прогибы;
- для ног: приседания, махи ногами, подъёмы на носки;
- для пресса: лёгкие скручивания, подъёмы ног.

3. Завершение (1-2 мин). Лёгкая растяжка и дыхательные упражнения. Цель: успокоить дыхание и сердечный ритм, расслабить мышцы.

При выполнении УГГ важно придерживаться нескольких ключевых принципов. Прежде всего, соблюдать постепенность: начинать с небольшого количества повторений и постепенно увеличиватье нагрузку. Не менее значима регулярность – выполнять гимнастику ежедневно, не делая исключений даже в выходные дни. Уделять внимание осознанности: сосредоточьтесь на ощущениях в теле и тщательно контролировать каждое движение. Учитывать и принцип индивидуальности: подбирать упражнения с учётом уровня физической подготовки занимающихся и состояния здоровья – если у человека есть хронические заболевания или травмы, предварительно проконсультироваться с врачом. Наконец, не забывать о позитивном настрое: начинать день с улыбки и хорошего настроения – это поможет сделать занятия более эффективными и приятными.

УГГ является идеальным стартом для тех, кто стремится вести активный образ жизни, но не имеет возможности или желания посещать спортивные залы. Она формирует базовую физическую культуру, которая может быть расширена и дополнена другими видами активности. По мере улучшения физической формы, человек может увеличивать продолжительность упражнений, добавлять новые, более сложные упражнения, или включать элементы йоги, пилатеса, стретчинга. УГГ может стать частью более комплексной программы, включающей, например, вечерние прогулки, пробежки, плавание или занятия в спортзале. Успешное выполнение упражнений ежедневно даёт чувство удовлетворения и мотивирует к дальнейшим занятиям спортом.

Заключение. УГГ – это не просто набор упражнений, а мощный инструмент для улучшения качества жизни. Она доступна каждому, не требует значительных временных или финансовых затрат, но при этом приносит ощутимые результаты для физического и психического здоровья. Включив УГГ в свой ежедневный распорядок, человек инвестирует в своё благополучие, заряжается энергией на весь день и закладывается прочный фундамент для долгой и активной жизни.

Список источников

1. 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 : сборник научных трудов. – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – С. 152-156.

2. Тесленко С. В., Аксенов Д. А. Утренняя гигиеническая гимнастика, и ее влияние на работоспособность человека // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 153-156.

3. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Влияние утренней гигиенической гимнастики на физиологические и психоэмоциональные показатели организма // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сборник трудов VII Международной научно-практической конференции, Москва, 03-04 декабря 2025 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2025. – С. 166-170.

4. 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.

5. Петрова С. С. Профессионально-прикладное физическое воспитание студентов инженерного факультета Самарского ГАУ // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции, Кинель, 21 мая 2025 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2025. – С. 201-205.

6. Шостак И. В., Петрова С. С. Физическая культура как часть культуры общества и человека // Вклад молодых ученых в аграрную науку : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 23 апреля 2025 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2025. – С. 316-318.

References

1. 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*, 152-156 (in Russ.).

2. Teslenko S. V. & Aksenov D. A. (2021). Morning hygienic gymnastics and its influence on human performance. Actual problems of physical education of students: *proceedings of the International scientific and practical conference*, 153-156 (in Russ.).

3. Ishkina O. A. & Mezentseva V. A. (2025). The influence of morning hygienic gymnastics on physiological and psycho-emotional parameters of the body. Actual problems of development and improvement of the physical education system for training specialists in the transport industry: *collection of works of the VII International scientific and practical conference*, 166-170 (in Russ.).

4. 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.).

5. Petrova S. S. (2025). Professional and applied physical education of students of the engineering faculty of Samara State Agrarian University. Modern problems and prospects for the development of physical education and sports: *collection of scientific papers of the All-Russian (National) scientific and practical conference*, 201-205 (in Russ.).

6. Shostak I. V. & Petrova S. S. (2025). Physical education as part of the culture of society and man. The contribution of young scientists to agricultural science: *collection of scientific papers of the International scientific and practical conference*, 316-318 (in Russ.).

Информация об авторах:
А. В. Оськина – студент;
А. Ф. Башмак – старший преподаватель.
Information about the authors:
A. V. Oskina – 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 796.613.71

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ САМАРСКОГО ГАУ

Светлана Станиславовна Петрова
Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
svetychsa1368@mail.ru, http://orcid.org/0000--0002-0243-8992

Целью исследования является повышение эффективности умственной деятельности через физическую активность, разработка практических рекомендаций В статье анализируются результаты исследований, посвященные вопросу повышения уровня физической активности студентов Самарского ГАУ. Представлены практические рекомендации.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодежь, физическая активность, память.

Для цитирования*:* Петрова С. С. Влияние физической активности на умственную деятельность студентов Самарского ГАУ // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 54-58.

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE COGNITIVE ACTIVITY OF STUDENTS AT THE SAMARA GAU

Svetlana S. Petrova
Samara State Agrarian University, Samara, Russia
svetychsa1368@mail.ru, http://orcid.org/0000-0002-0243-8992

The purpose of the study is to increase the efficiency of mental activity through physical activity, and to develop practical recommendations. The article analyzes the results of research on increasing the level of physical activity among students at the Samara State Agricultural University.

Keywords: physical education, sports, youth, physical activity, memory.

For citation: Petrova S. S. (2026). The effect of physical activity on the cognitive activity of students at the Samara GAU. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 54-58. (in Russ.).

В современном образовательном процессе, характеризующемся высокими интеллектуальными нагрузками и стрессовыми факторами, особую актуальность приобретает вопрос взаимосвязи физической активности и умственной деятельности студентов. Научные исследования подтверждают, что регулярная двигательная активность оказывает комплексное положительное влияние на когнитивные функции, эмоциональную устойчивость и академическую успеваемость обучающихся.

Физиологическая основа влияния физической активности на мозг заключается в нескольких ключевых механизмах. Во-первых, при регулярных тренировках улучшается мозговое кровообращение – увеличивается приток кислорода и питательных веществ к нейронам. Во-вторых, физическая нагрузка стимулирует выработку нейротрофического фактора мозга (BDNF), который способствует росту и выживанию нервных клеток, а также формированию новых синаптических связей. В-третьих, умеренные физические нагрузки нормализуют гор-

© Петрова С. С., 2026

мональный фон, снижая уровень кортизола (гормона стресса) и повышая концентрацию серотонина и дофамина – нейромедиаторов, отвечающих за хорошее настроение и мотивацию.

Согласно исследованиям, двигательная активность подростков и молодёжи в современном обществе существенно снижена из-за распространения цифровых технологий и малоподвижного образа жизни. Это напрямую отражается на способности к обучению: у студентов с низкой физической активностью наблюдаются: снижение концентрации внимания; ухудшение кратковременной и долговременной памяти; замедление скорости обработки информации; повышенная утомляемость при интеллектуальных нагрузках [1-5].

Проведенные исследования показывают, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, демонстрируют более высокие показатели успеваемости по сравнению с малоподвижными сверстниками [2]. Это объясняется не только улучшением когнитивных функций, но и формированием таких важных для учёбы качеств, как дисциплина, целеустремлённость и умение планировать своё время.

Цель исследования – повысить эффективность умственной деятельности через физическую активность, разработать практические рекомендации для студентов Самарского ГАУ.

Рассмотрим научные данные о влиянии физической активности на успеваемость студентов.

Согласно проведенным исследованиям, двигательная активность подростков и молодёжи в современном обществе существенно снижена из-за распространения цифровых технологий и малоподвижного образа жизни. Это напрямую отражается на способности к обучению. У студентов с низкой физической активностью наблюдаются:

- снижение концентрации внимания на 20-30%;
- ухудшение кратковременной и долговременной памяти на 15-25%;
- замедление скорости обработки информации на 10-20%;
- повышенная утомляемость при интеллектуальных нагрузках; более высокий уровень тревожности и подверженность стрессу.

Особенно это наблюдается у студентов первых курсов.

Для вовлечения студентов первых курсов в регулярные занятия физической культурой и спортом, сближения и адаптации в новом коллективе, подготовки организма к интенсивной учебной нагрузке, общественной деятельности и иным жизненными ситуациям, в университете, согласно плана спортивной деятельности, первый семестр первого курса активно загружает спортивно-массовыми мероприятиями.

Проведенные исследования и анализ, показывает, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, демонстрируют на 12-18% более высокие показатели успеваемости по сравнению с малоподвижными сверстниками. Это объясняется не только улучшением когнитивных функций, но и формированием таких важных для учёбы качеств, как дисциплина, целеустремлённость и умение планировать своё время.

Также можно отметить, что систематические занятия спортом коррелируют с более высокой посещаемостью занятий, меньшим количеством пропусков по болезни, лучшей вовлечённостью в учебный процесс, повышенной мотивацией к получению знаний.

Кочиева Э.Р. добавляет, что физическая активность способствует формированию позитивного отношения к образовательному процессу в целом, снижая уровень академического выгорания [5-8].

Несмотря на доказанную пользу, физическая активность может иметь негативные последствия при: чрезмерных нагрузках без адаптации; игнорировании сигналов организма (головокружение, тошнота); наличии хронических заболеваний без консультации врача; сочетании интенсивных тренировок с недоеданием или недосыпом.

Перед началом занятий преподаватели кафедры «Физическая культура и спорт» рекомендуют студентам: пройти медицинский осмотр; проконсультироваться с преподавателем и при необходимости врачом; начинать с умеренных нагрузок, постепенно увеличивая их.

Рассмотрим конкретные аспекты влияния физической активности на различные компоненты умственной деятельности.

1. Память. Аэробные нагрузки (бег, плавание, велосипедные прогулки) стимулируют нейрогенез в гиппокампе – области мозга, ответственной за формирование новых воспоминаний. Исследования показывают, что 30-минутная тренировка умеренной интенсивности перед изучением нового материала может улучшить его запоминание на 10-15%.

2. Внимание. Регулярные физические упражнения повышают способность к концентрации и снижают отвлекаемость. Особенно эффективны в этом отношении командные виды спорта и единоборства, требующие быстрой реакции и постоянного отслеживания ситуации.

3. Скорость мышления. Интервальные тренировки, сочетающие короткие периоды высокой интенсивности с отдыхом, улучшают скорость обработки информации и принятия решений. Это особенно важно для студентов технических специальностей, где требуется быстрое переключение между задачами.

4. Креативность. Умеренные нагрузки на свежем воздухе (скандинавская ходьба, лёгкий бег) способствуют генерации новых идей и нестандартному подходу к решению проблем. Эффект сохраняется в течение нескольких часов после тренировки.

5. Стрессоустойчивость. Физическая активность служит естественным антидепрессантом – она снижает уровень тревожности и помогает справляться с экзаменационным стрессом. Студенты, занимающиеся спортом, реже страдают от синдрома выгорания и лучше адаптируются к изменениям учебной нагрузки.

Однако необходимо обратить внимание на важный нюанс: положительное влияние физической активности проявляется только при соблюдении принципов здорового образа жизни в целом. Несбалансированное питание, хронический недосып и вредные привычки могут нивелировать пользу даже регулярных тренировок. Более того, при чрезмерных нагрузках без адекватного восстановления возможен обратный эффект – переутомление, снижение когнитивных функций и ухудшение успеваемости.

Для достижения оптимального эффекта важна не столько интенсивность нагрузок, сколько их регулярность и соответствие индивидуальным возможностям студента. Оптимальным режимом считается 3-4 тренировки в неделю продолжительностью 45-90 мин. При этом полезно чередовать разные виды активности: аэробные нагрузки (кардио) для улучшения кровообращения; силовые упражнения для повышения общей выносливости; растяжку и йогу для снятия мышечного напряжения, и улучшения концентрации.

Предлагаем интегрировать элементы физической активности непосредственно в учебный процесс. Эффективными могут быть:

- короткие физкультурные паузы во время лекций (3-5 минут каждые 45 минут);
- проведение семинаров на свежем воздухе;
- использование активных методов обучения (ролевые игры, кейс-методы с элементами движения);
- организация спортивных занятий и мастер-классов по интересам в вузе.

На основании проведённых исследований и обзора литературы, можно составить практические рекомендации для студентов, желающих повысить эффективность умственной деятельности через физическую активность:

1. Планирование расписания. Лучше всего заниматься спортом в промежутке между 15:00 и 19:00 – это время оптимально для большинства биоритмов. Утренние тренировки допустимы, но не должны быть слишком интенсивными, чтобы не истощать ресурсы организма перед учёбой.

2. Сочетание нагрузок. Чередуйте умственную работу с физической активностью: например, после 2 часов подготовки к экзамену сделайте 20-минутную пробежку или комплекс упражнений. Это поможет «перезагрузить» мозг и улучшить усвоение материала.

3. Контроль самочувствия. При появлении признаков переутомления (головокружение, тошнота, чрезмерная раздражительность) снизьте интенсивность тренировок или сделайте перерыв.

4. Питание и восстановление. После тренировки обязательно восполняйте запасы энергии и белка. Для полноценного восстановления важен качественный сон (7-9 ч в сутки).

5. Индивидуальный подход. Выбирайте те виды активности, которые приносят удовольствие: танцы, плавание, командные игры, единоборства. Мотивация – ключевой фактор регулярности занятий.

6. Использование технологий. Мобильные приложения для фитнеса помогут отслеживать прогресс, напоминать о тренировках и подбирать программы под конкретные цели.

7. Социальный аспект. Занятия в группе или с партнёром повышают мотивацию и делают тренировки более увлекательными. Можно организовывать дружеские соревнования или совместные пробежки с однокурсниками.

Заключение. Таким образом, физическая активность является мощным инструментом для повышения эффективности умственной деятельности студентов. Она не только улучшает когнитивные функции (память, внимание, скорость мышления), но и формирует важные личностные качества, необходимые для успешного обучения. Однако для достижения максимального эффекта необходимо соблюдать баланс: сочетать разумные нагрузки с полноценным восстановлением, учитывать индивидуальные особенности организма и интегрировать физическую культуру в повседневную жизнь. Перспективы дальнейших исследований в этой области могут включать: разработку персонализированных программ физической активности для студентов разных специальностей; изучение влияния конкретных видов спорта на отдельные когнитивные функции; анализ эффективности внедрения «активных» форматов обучения в вузах; оценку долгосрочных эффектов регулярных тренировок на академическую и профессиональную успешность выпускников.

Список источников

1. Балакирева А. А. Двигательная активность подростков в современном обществе // Актуальные задачи педагогики: Материалы VIII Международной научной конференции, Москва, 20-23 ноября 2017 года. – М.: Издательский дом «Буки-Веди», 2017. – С. 1-2.

2. Савко Э. И., Хожемпо С. В. Студенческая молодёжь и её отношение к физической культуре и здоровому образу жизни // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 4(11). – С. 62-76.

3. Кондратьев В. В. Модель формирования положительного отношения студентов педагогического вуза к физической культуре // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. – № 11(126). – С. 137-141.

4. Новицкая В. И. Риск неадекватных реакций организма студентов на физическую нагрузку вследствие несоблюдения ими принципов здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. – Выпуск 11. – Минск: БГУ, 2015. – С. 15-21.

5. Кочиева Э. Р. Формирование здорового образа жизни в современной студенческой среде // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – № 4 (19).

6. Петрова С. С. Актуальные вопросы общей физической подготовки студентов и преподавателей Самарского ГАУ // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Якутск: СВФУ, 2025. – С. 456-462.

7. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Здоровье студентов Самарского ГАУ: проблемы и пути их решения (научная статья) // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сборник научных трудов. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – С. 112-116.

8. Мезенцева В. А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессиональной надежности в трудовой деятельности студентов Самарского аграрного университета // Самара АгроВектор. 2023. Т. 3. № 2. С. 37-43. doi: 10.55170/29493536_2023_3_2_37.

References

1. Balakireva A. A. (2017). Physical activity of adolescents in modern society. Current tasks of pedagogy: *proceedings of the VIII International scientific conference,* 1-2 (in Russ.).

2. Savko E. I. & Khozhempo S.V. (2018). Student youth and their attitude towards physical education and a healthy lifestyle. Human health, theory and methodology of physical education and sports, 4(11), 62-76 (in Russ.).

3. Kondratyev V. V. (2012). Model for the formation of a positive attitude of students of a pedagogical university towards physical education. Bulletin of Tomsk State Pedagogical University, 11(126), 137-141 (in Russ.).

4. Novitskaya V. I. (2015). Risk of inadequate responses of students' body to physical activity due to their failure to adhere to healthy lifestyle principles. Healthy Lifestyle, 15-21 (in Russ.).

5. Kochieva E. R. (2014). Formation of a healthy lifestyle in the modern student environment. Vector of science of togliatti state university. Series: Pedagogy, psychology, 4 (19) (in Russ.).

6. Petrova S. S. (2025). Current issues of general physical fitness of students and teachers of Samara State Agrarian University. Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic: *proceedings of the IV All-Russian scientific and practical conference with international participation*, 456-462 (in Russ.).

7. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2025). Health of students of Samara State Agrarian University: problems and solutions (scientific article). Current problems and prospects for the development of physical education and sports: *collection of scientific papers*, 112-116 (in Russ.).

8. Mezentseva, V. A. (2023). The role of physical culture and sports in the formation of professional reliability in the work of students of the Samara Agrarian University. Samara AgroVektor (Samara AgroVector), 3, 2, 37-43. (In Russ.). doi: 10.55170/29493536_2023_3_2_37.

Информация об авторе:
С. С. Петрова – кандидат технических наук, доцент.
Information about the author:
S. S. Petrova – candidate of technical sciences, associate professor.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Обзорная статья
УДК 378

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Никита Сергеевич Царьков[1], Светлана Станиславовна Петрова[2]
[1, 2]Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
[1]nik.czarkov@bk.ru, https://orcid.org/0009-0007-4045-9616
[2]svetychsa1368@mail.ru, http://orcid.org/0000--0002-0243-8992

В данной статье рассматриваются причины возникновения нарушений осанки у студентов в процессе обучения. Рассмотрено негативное влияние длительных статических нагрузок и предлагает комплекс мер по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата в условиях вуза.

Ключевые слова: осанка, профилактика, студенты, гиподинамия, здоровье.

© Царьков Н. С., Петрова С. С., 2026

Для цитирования: Царьков Н. С., Петрова С. С. Профилактика нарушений осанки у студентов во время учебных занятий // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 58-61.

PREVENTION OF POSTURE DISORDERS IN STUDENTS DURING EDUCATIONAL SESSIONS

Nikita S. Tsarkov[1], Svetlana S. Petrova[2]
[1, 2]Samara State Agrarian University, Samara, Russia
[1]nik.czarkov@bk.ru https://orcid.org/0009-0007-4045-9616
[2]svetychsa1368@mail.ru**,** http://orcid.org/0000--0002-0243-8992

This article discusses the causes of posture disorders in students during the learning process. The author analyzes the negative impact of long-term static loads and proposes a set of measures for the prevention of diseases of the musculoskeletal system in a university environment.

Keywords: posture, prevention, students, hypodynamia, health.

For citation: Tsarkov N. S. & Petrova S. S. (2026). Prevention of posture disorders in students during educational sessions. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 58-61. (in Russ.).

Проблема сохранения и коррекции правильной осанки у студенческой молодежи является одной из самых острых в современной педагогике, эргономике и медицине. Период обучения в высшем учебном заведении совпадает с завершающим этапом формирования костно-мышечной системы человека. Однако именно в это время студенты подвергаются максимальным статическим нагрузкам. Согласно статистическим данным, более 60% студентов старших курсов имеют те или иные отклонения в морфофункциональном состоянии позвоночника, что делает вопросы профилактики приоритетными для сохранения кадрового потенциала страны.

Обучение в вузе неразрывно связано с многочасовым пребыванием в сидячем положении. Основными факторами, способствующими деформации опорно-двигательного аппарата (ОДА), являются:

- длительная статическая нагрузка, длительное поддержание одной позы ведет к переутомлению мышц-разгибателей спины;
- нарушение эргономических норм, использование мебели, не соответствующей антропометрическим данным студента, вынуждает тело принимать дефектные позы;
- «синдром текстовой шеи» (Text Neck Syndrome), постоянный наклон головы при работе с гаджетами увеличивает нагрузку на шейный отдел позвоночника в 4-5 раз (до 27 кг при наклоне в 60°), что провоцирует ранний остеохондроз;
- психоэмоциональное напряжение, хронический стресс вызывает рефлекторное мышечное напряжение в плечевом поясе («зажатость»), что искажает естественные изгибы позвоночника.

Правильная осанка – это не только эстетическая категория, но и показатель функционального состояния организма. При деформациях позвоночника уменьшается жизненная емкость легких, затрудняется работа сердца и органов пищеварения. С точки зрения учебного процесса, наиболее критичным является нарушение кровоснабжения головного мозга из-за застойных явлений в шейно-воротниковой зоне. Это ведет к быстрой утомляемости, снижению когнитивных функций, памяти и концентрации внимания, что прямо коррелирует с академической успеваемостью.

Эффективная система сохранения здоровья позвоночника должна носить междисциплинарный характер и включать несколько уровней:

1. Эргономический уровень. Организация рационального рабочего места требует соблюдения правила «трех прямых углов»: ступни плотно стоят на полу (угол в коленях 90°), бедра и туловище образуют прямой угол, руки согнуты в локтях под углом 90°. Расстояние от глаз до монитора или тетради должно составлять не менее 40-50 см, а освещение должно падать с противоположной стороны от рабочей руки.

2. Уровень самоконтроля. Сознательное отношение к положению тела является ключевым фактором. Студент должен следить за тем, чтобы плечи были расправлены и находились на одном уровне, а спина имела опору в поясничном отделе. Важно избегать привычки перекидывать ногу на ногу, так как это вызывает перекос таза.

Ключевым элементом двигательного режима в вузе являются физкультурные минутки, проводимые каждые 45-90 минут академических занятий. Цель таких пауз – «разгрузить» перенапряженные мышечные группы и активизировать неработающие. Рекомендуемый комплекс включает следующее:

- упражнения для шейного отдела: плавные наклоны и полукруговые вращения (без резких запрокидываний назад);
- грудной отдел: сведение лопаток вместе с задержкой на 5-7 секунд, вращение плечами назад;
- поясничный отдел: легкие повороты туловища в стороны, сидя на стуле, для снятия компрессионной нагрузки;
- упражнения для глаз: перефокусировка взгляда с ближнего объекта на дальний, что косвенно помогает расслабить мышцы шеи.

Проблема часто заключается не в отсутствии возможностей, а в отсутствии привычки заботиться о своем теле. Внедрение элементов производственной гимнастики в учебные планы и проведение просветительских лекций по культуре осанки способствуют созданию здоровой образовательной среды.

Таким образом, сохранение правильной осанки у студентов – это многофакторный процесс, требующий интеграции медицинских знаний, эргономических решений и личной ответственности обучающегося. Сознательное отношение к своему физическому состоянию, организация рационального рабочего пространства и внедрение регулярных пауз для физической активности являются необходимыми условиями не только для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и для обеспечения высокой академической продуктивности. Правильная осанка сегодня – это залог профессионального долголетия специалиста в будущем.

Список источников

1. Карпина Е. В. Роль физической культуры в высших учебных заведениях как основы здорового образа жизни современного студента // E-Scio. – 2021. – №. 2 (53). – С. 147-152.

2. Деменко А. В., Егорычева Е. В., Чернышёва И. В. Значение и роль физической культуры в жизни студента // Успехи современного естествознания. – 2013. – №. 10. – С. 205-208.

3. Антонова Д. С., Лукина Л. Б. Повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни современного человека // Академическая публицистика. – 2022. – №. 5-2. – С. 359.

4. 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 25 января 2024 г. – Чебоксары-Ташкент, 2024. – С. 512-515.

5. Блинков С. Н. Влияние модели физкультурно-оздоровительной деятельности на физические возможности занимающихся / Минькова Н.К., Рябчиков В.В., Челак С.В., Челак В.В., Джиоева А.Р., [и др.] // Перспективы развития Российской системы образования. Обсуждение научного аппарата педагогической антропологии, этнопедагогики, педагогического прогнозирования: Монография. – Ростов-на-Дону: Манускрипт, 2025. – С. 100-118.

6. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Адаптивная физическая культура в России и Самарской области, проблемы и перспективы ее развития (научная статья) // Инновационные достижения науки и техники АПК: сборник научных трудов. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – С. 551-555.

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 государственный аграрный университет, 2024. – С. 452-456.

8. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи на современном этапе // Самара АгроВектор. 2024. Т. 4. № 2. С. 53-61. doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-53-61.

References

1. Karpina E. V. (2021). The role of physical culture in higher educational institutions as the basis of a healthy lifestyle for a modern student, 2 (53), 147-152 (in Russ.).

2. Demenko A. V., Egorycheva E. V. & Chernysheva I. V. (2013). The importance and role of physical culture in a student's Life. Advances in modern natural science, 10, 205-208 (in Russ.).

3. Antonova D. S. & Lukina L. B. (2022). Enhancing the role of physical culture and sports in forming a healthy lifestyle of modern people. Academic Journalism, 5-2, 359 (in Russ.).

4. 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.).

5. Blinkov S. N. (2025). The impact of the model of physical culture and health activities on the physical capabilities of those involved / Minkova N. K., Ryabchikov V. V., Chelak S. V., Chelak V. V., Dzhioeva A. R., [et al.]. Prospects for the development of the Russian education system. Discussion of the scientific apparatus of pedagogical anthropology, ethnopedagogy, and pedagogical forecasting: monograph, 100-118 (in Russ.).

6. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2025). Adaptive physical culture in Russia and the Samara region, problems and prospects of Its development (scientific article). Innovative achievements of science and technology in the AIC: *collection of scientific papers*, 551-555 (in Russ.).

7. Aksenov D. A., Bashmak A. F., Mezentseva V. A. (2024). Physical inactivity – a problem of modern youth. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: *collection of scientific papers*, 452–456 (in Russ.).

8. Mezentseva, V. A. & Ishkina, O. A. (2024). Problems of physical education of students at the present stage. Samara AgroVektor (Samara AgroVector), 4, 2, 53-61. (In Russ). doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-53-61.

Информация об авторах:
Н. С. Царьков – студент;
С. С. Петрова – доцент, кандидат технических наук.
Information about the authors:
N. S. Tsarkov – student;
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

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО, СОЦИАЛЬНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Елизавета Сергеевна Шафоростова[1], Владимир Александрович Евдокимов[2]
[1, 2]Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I, Воронеж, Россия
[1]shaforostova.2006@mail.ru, https://orcid.org/0009-0007-5924-173X
[2]evdokimov1307@mail.ru , https://orcid.org/0009-0003-8642-4487

В статье дается определение феномену «благополучие», рассматриваются методологические проблемы, возникающие при измерении аспектов благополучия, включающих психологическую, социальную и профессиональную сферы.

Ключевые слова: личностная психология, благополучие, социальные отношения, эмоциональность, профессиональна удовлетворенность, методика измерения.

Для цитирования: Шафоростова Е. С., Евдокимов В. А. Методологические проблемы психологического, социального и профессионального благополучия // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 62-66.

METHODOLOGICAL PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL, SOCIAL, AND PROFESSIONAL WELL-BEING

Elizaveta S. Shaforostova[1], Vladimir A. Evdokimov[2]
[1, 2]Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I, Voronezh, Russia
[1]shaforostova.2006@mail.ru, https://orcid.org/0009-0007-5924-173X
[2]evdokimov1307@mail.ru , https://orcid.org/0009-0003-8642-4487

This article defines the phenomenon of well-being and examines the methodological issues that arise when measuring aspects of well-being, including psychological, social, and professional aspects.

Keywords: personality psychology, well-being, social relationships, emotionality, professional satisfaction, measurement methods.

For citation: Shaforostova E. S. & Evdokimov V. A. (2026). Methodological problems of psychological, social and professional well-being. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 62-66. (in Russ.).

Актуальность. Благополучие – это то, к чему стремится практически каждый человек, поскольку оно включает в себя множество позитивных вещей: ощущение счастья, здоровья, наличие здоровых социальных связей и трудовой целеустремлённости. Хотя единого определения благополучия не существует, существует общее мнение, что благополучие включает в себя наличие положительных эмоций (например, удовлетворенности, счастья), отсутствие отрицательных эмоций (например, депрессии, тревоги), удовлетворенность жизнью, самореализацию и позитивное функционирование.

Проще говоря, благополучие можно описать как позитивное отношение к жизни и хорошее самочувствие. В целях общественного здравоохранения физическое благополучие

© Шафоростова Е. С., Евдокимов В. А., 2026

(например, ощущение себя очень здоровым и полным энергии) также рассматривается как критически важный фактор общего благополучия. Таким образом, благополучие в общем смысле рассматривается как гармоничное единство физической формы, психологического состояния и духовной сферы, поддерживающее организм, стимулирующее интеллект и обогащающее душу. Благополучие представляет собой сложное психологическое явление, отражающее внутреннее состояние личности или социума, характеризующееся приятными переживаниями, ощущением полноты бытия и возможностью раскрыть свои способности. Это не просто избавление от проблем, а и наличие благоприятных условий, способствующих росту и самореализации[4].

Методологические проблемы исследования психологического, социального и профессионального благополучия обусловлены сложностью и многогранностью самого понятия «благополучие», а также трудностями его измерения. Эти проблемы затрагивают все этапы исследования – от определения концепции до анализа данных.

Общее благополучие охватывает восемь взаимозависимых структур, представленных в таблице 1. [6]

Таблица 1

Структура благополучия

Критерий	Характеристика
Физическое благополучие	Здоровое тело, ЗОЖ, правильное питание, отсутствие болезней, высокий уровень медицины
Интеллектуальное благополучие	Интеллектуальный рост, сохранение любопытства ко всему, что можно узнать, понимание ценности непрерывного обучения. Расширение знаний и навыков, а также открытие возможности делиться ими с другими
Эмоциональное благополучие	Понимание и уважение своих и чужих чувств, ценностей и взглядов. Конструктивное управление эмоциями. Энтузиазм, оптимизм и позитивное отношение к жизни.
Социальное благополучие	Здоровые дружеские и близкие отношения, удовольствие от общения с другими людьми, забота о других и ощущение заботы от других, совместный вклад в социальное общество.
Духовное благополучие	Найти цель, ценность и смысл жизни с религией или без нее, участие в мероприятиях, соответствующих вашим убеждениям и ценностям
Профессиональное благополучие	Участие в работе, которая приносит личное удовлетворение и обогащает жизнь, и которая соответствует ценностям, целям и образу жизни, имеет личное значение и приносит удовлетворение.
Финансовое благополучие	Управление ресурсами для жизни по средствам, принятие обоснованных финансовых решений, постановка реалистичных целей и подготовка к краткосрочным и долгосрочным потребностям или чрезвычайным ситуациям. Осознание того, что финансовые ценности, потребности и обстоятельства каждого человека уникальны
Экологическое благополучие	Понимание того, как социальная, природная и искусственная среда влияет на здоровье и благополучие. Осознание нестабильного состояния Земли и влияния повседневных привычек на природную среду. Демонстрация приверженности к здоровой планете.

Таким образом, благополучие – это не просто счастье, а целостное состояние, охватывающее все важные аспекты человеческой жизни. Важно заботиться обо всех компонентах этой концепции, так как игнорирование любого из них рано или поздно негативно повлияет на остальные и в целом ухудшит здоровье, уровень комфорта и качество жизни. При этом не обязательно добиваться их абсолютной уравновешенности; скорее стоит стремиться к «индивидуальной гармонии», которая будет восприниматься как наиболее естественная. Ведь у каждого из нас есть свои предпочтения, методы достижения целей и представления об идеальном образе жизни.

Методологические проблемы в изучении феномена благополучия заключаются в первую очередь в отсутствии конкретики определений форм благополучия [5].

Например, единого определения психологического или социального благополучия не существует. Есть различные подходы к определению психологического благополучия, например, гедонистический (удовольствие, счастье) и эвдемонический (реализация потенциала и осмысленность жизни). Эта разница в определениях ограничивает сопоставимость результатов разных исследований. Понятие социального благополучия выходит за рамки одной дисциплины (психологии или социологии) и часто смешивается с другими концепциями, такими как социальная защита или социальное здоровье. Как и в случае с психологическим благополучием, в исследованиях профессионального благополучия не существует общепризнанного определения. Его могут рассматривать как метаконцепцию, включающую другие, более узкие конструкты, такие как удовлетворённость трудом [1].

Отдельные сложности возникают с отсутствием единой измерительной шкалы благополучия, что затрудняет унификацию данных. Некоторые шкалы могут быть культурно-специфичными, что делает их непригодными для кросс-культурных исследований. Большая часть исследований благополучия имеет кросс-секционный дизайн (изучение в текущий момент времени), который не позволяет делать выводы о причинно-следственных связях. Для этого требуются более сложные, лонгитюдные или экспериментальные исследования. Большая часть данных о благополучии основана на самоотчётах, которые могут быть необъективными. Люди могут сообщать о том, что они, по их мнению, должны чувствовать, а не о том, что чувствуют на самом деле (социальная желательность) [2].

Сложность социальных явлений затрудняет проведение контролируемых исследований, что отражается на выборе методологии. В измерении и определении уровня социального благополучия большую роль играют социокультурные различия: то, что считается благополучным в одном обществе, может отличаться от другого. Социальное благополучие зависит от культурного и языкового контекста, что затрудняет универсализацию его критериев [3].

Профессиональное благополучие включает множество компонентов, и исследователям необходимо решить, какие из них включать в модель. На профессиональное благополучие влияет широкий спектр факторов, как на уровне личности (мотивация, выгорание), так и на уровне организации (организационная культура, руководство). Для полного понимания необходимо учитывать все эти аспекты. Возникают вопросы, как правильно диагностировать благополучие, особенно в связи с его противоположными состояниями, такими как выгорание. Не всегда понятно, как именно профессиональное благополучие связано с психологическим и социальным. Существует потребность в более тонких и комплексных методах исследования для изучения этих связей [4].

К примеру, в рамках феномена «благополучия» отсутствие четкой методологии порождает ряд нерешенных вопросов. Существуют ли стандартные наборы потребностей и задач, пригодные для оценки различных социальных групп и последующего сравнения? Как меняются цели и потребности людей в зависимости от возраста, экономического положения, семейного положения, социального окружения и других факторов? Ощущают ли люди свои истинные потребности и задачи? Можно ли оценить их непосредственно, или необходимы альтернативные методы измерения?

Подобным образом, в теориях личностной направленности отсутствует консенсус относительно того, какие характеристики личности следует учитывать при оценке благополучия: одни исследования акцентируют внимание на основных чертах личности, другие – на более специфичных качествах, например, оптимизме и уверенности в своих силах.

Кроме того, наблюдается тенденция к сосуществованию и противоречивости существующих теорий благополучия, при этом попытки объединить различные теоретические модели редки. Это рискует зафиксировать исследовательские работы в области благополучия в узком теоретическом поле, затрудняя тем самым возможность сравнения результатов и общего понимания проблемы.

Список источников

1. Поваляева Т. В., Анохин Д. А. Влияние физической активности на психическое состояние человека // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 73-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 01 марта – 31 2022 года. Том Часть V. – Воронеж: Воронежский, 2022. – С. 327-330.

2. Рыжман В. Е., Евдокимов В. А. Медико-биологические и психолого-педагогические основы физической подготовки студентов вузов // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 75-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 28 февраля – 19 2024 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I, 2024. – С. 470-473.

3. Евдокимов В. А. Совершенствование физического воспитания в системе высшего образования // Теория и практика инновационных технологий в АПК : Материалы национальной научно-практической конференции, Воронеж, 20-28 марта 2023 года. Том ЧАСТЬ IV. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2023. – С. 287-291.

4. Поваляева Т. В. Адаптивное физическое воспитание и спорт // Россия в её прошлом и настоящем: актуальные проблемы гуманитарных наук в контексте глобальных вызовов современности : Материалы национальной научно-практической конференции научно-педагогических работников и аспирантов в рамках Десятилетия науки и технологий, Воронеж, 20 ноября 2024 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2024. – С. 242-246.

5. Выборнова Н. С., Поваляева Т. В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 74-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 01 апреля – 31 2023 года. Том Часть II. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2023. – С. 497-502.

6. Поваляева Т. В., Хворостяной А. С. Физические упражнения для студентов от депрессии и стресса // Молодежный вектор развития аграрной науки : Материалы 73-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 01 марта – 31 2022 года. Том Часть V. – Воронеж: Воронежский, 2022. – С. 356-360.

References

1. Povalyaeva T. V. & Anokhin D. A. (2022). The influence of physical activity on the mental state of a person. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 73rd national scientific and practical conference of students and master's students*, 327-330 (in Russ.).

2. Ryzhman V. E. & Evdokimov V. A. (2024). Medical, biological and psychological-pedagogical foundations of physical training of university students. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 75th national scientific and practical conference of students and master's students*, 470-473 (in Russ.).

3. Evdokimov V. A. (2023). Improvement physical education in the higher education syste. Theory and practice of innovative technologies in the agro-industrial complex: *proceedings of the national scientific and practical conference*, 287-291 (in Russ.).

4. Povalyaeva T. V. (2024). Adaptive physical education and sport. Russia in its past and present: current problems of the humanities in the context of global challenges of our time: *Proceedings of the national scientific and practical conference of scientific and pedagogical workers and postgraduate students within the framework of the Decade of Science and Technology*, 242-246 (in Russ.).

5. Vybornova N. S. & Povalyaeva T. V. (2023). Physical education in general cultural and professional training of students. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 74th national scientific and practical conference of students and master's students*, 497-502 (in Russ.).

6. Povalyaeva T. V. & Khvorostyanoy A. S. (2022). Physical exercises for students from depression and stress. Youth vector of development of agricultural science: *proceedings of the 73rd national scientific and practical conference of students and master's students*, 356-360 (in Russ.).

Информация об авторах:
Е. С. Шафоростова – студент;
В. А. Евдокимов – старший преподаватель.
Information about the authors:
E. S. Shaforostova – student;
V. A. Evdokimov – 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

Дискуссионная статья
УДК 796.015.6

АТЛЕТ ИЛИ СКУЛЬПТУРА: ВЛИЯЕТ ЛИ ПОГОНЯ ЗА РЕЛЬЕФОМ НА РЕАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

Виктория Сергеевна Шишкина[1], Оксана Геннадиевна Академова[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]viseir@mail.ru, https://orcid.org/0099-0002-9836-0583
[2]akadoks.63@yandex.ru, https://orcid.org//0009-0000-2687-2905

Статья посвящена дискуссионной проблеме соотношения эстетических и функциональных целей в современной физической культуре. Рассматривается феномен «бодибилдинговой парадигмы» – устойчивой ориентации на визуальный рельеф тела как главный критерий физической подготовки. Показано, что погоня за рельефом нередко сопровождается методическими деформациями: избыточным использованием изолирующих упражнений, хроническим дефицитом калорий и психологической зависимостью от визуального образа тела. Вместе с тем обосновывается возможность интеграции эстетических и функциональных задач при корректном выборе тренировочной методологии.

Ключевые слова: физическая подготовка, рельеф тела, бодибилдинг, функциональный тренинг, спортивная работоспособность, эстетика тела, тренировочная методология.

Для цитирования: Шишкина В. С., Академова О. Г. Атлет или скульптура: влияет ли погоня за рельефом на реальную физическую подготовку // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 66-69.

ATHLETE OR SCULPTURE: DOES THE PURSUIT OF MUSCLE DEFINITION AFFECT REAL PHYSICAL FITNESS

Viktoria S. Shishkina[1], Oksana G. Akademova[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]viseir@mail.ru, https://orcid.org/0099-0002-9836-0583
[2]akadoks.63@yandex.ru, https://orcid.org//0009-0000-2687-2905

© Шишкина В. С., Академова О. Г., 2026

The article addresses the debatable issue of the relationship between aesthetic and functional goals in contemporary physical culture. The phenomenon of the "bodybuilding paradigm" is examined – a persistent orientation toward visible muscle definition as the primary criterion of physical fitness. It is demonstrated that the chase for muscle definition is frequently accompanied by methodological distortions: excessive use of isolation exercises, chronic caloric deficit, and psychological dependence on body image. At the same time, the possibility of integrating aesthetic and functional objectives through the correct choice of training methodology is substantiated.

Keywords: physical fitness, muscle definition, bodybuilding, functional training, athletic performance, body aesthetics, training methodology.

For citation: Shishkina V. S. & Akademova O. G. (2026). Athlete or sculpture: does the pursuit of muscle definition affect real physical fitness. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 66-69. (in Russ.).

Актуальность. В последние десятилетия в массовой физической культуре укоренился специфический образ идеального тела – рельефного, с чётко прорисованными мышцами, минимальным процентом жира. Этот образ транслируется через социальные сети, фитнес-журналы и рекламные кампании спортивного питания, всё настойчивее проникая в вузовскую среду. Молодые люди, приходя в тренажёрный зал, нередко ставят целью не развитие физических качеств, а достижение определённой визуальной формы. Данная тенденция порождает принципиальный вопрос: является ли рельефное тело признаком хорошей физической подготовки, или же погоня за визуальным результатом вступает в противоречие с реальными функциональными характеристиками организма? Настоящая статья носит дискуссионный характер и ставит целью обозначить ключевые противоречия, структурировать имеющиеся позиции и предложить ориентиры для педагогов и тренеров.

Материалы и методы. В работе использованы методы теоретического анализа и синтеза отечественной и зарубежной научной литературы по теории физической культуры, спортивной физиологии, педагогике и спортивной психологии (базы данных РИНЦ, Google Scholar, PubMed; публикации 2000-2025 гг.). Дополнительно применён сравнительный анализ тренировочных программ, ориентированных на эстетический и функциональный результат. Материал структурирован в логике «тезис – аргументы – контраргументы – синтез».

Результаты. Рельеф тела как феномен массовой физической культуры. Понятие «рельеф тела» означает степень видимости мышечных контуров, определяемую прежде всего низким процентом подкожного жира. В фитнес-субкультуре оно нередко отождествляется с понятием «физическая форма», тогда как физиологически процент жира – лишь один из компонентов подготовленности, наряду с силой, аэробной ёмкостью, гибкостью и координацией [1]. По данным исследований, более 60 % молодёжи 1825 лет, занимающейся в тренажёрных залах, называют «рельефное тело» главной мотивацией [2], что свидетельствует о смещении целеполагания из оздоровительного в эстетическое.

Аргументы в пользу того, что погоня за рельефом вредит функциональной подготовке. Во-первых, тренировки на рельеф строятся преимущественно на изолирующих движениях, слабо развивающих межмышечную координацию, стабилизаторы корпуса и динамическую силу, необходимые для реальных двигательных задач [3]. Во-вторых, практика хронического дефицита калорий («сушка») ведёт к снижению максимальной силы, ухудшению анаэробной производительности и потере мышечной массы [4]: человек становится визуально «рельефнее», но объективно менее подготовленным. В-третьих, страх «сжечь мышцы» кардиотренировками ведёт к пренебрежению аэробной работой, тогда как развитая кардиореспираторная система – фундамент общей работоспособности [5]. В-четвёртых, психологические исследования фиксируют феномен «мышечной дисморфии», влекущий перетренированность, фармакологические злоупотребления и социальную изоляцию [6].

Контраргументы: рельеф и функциональность могут не противоречить друг другу. Снижение жировой массы при сохранении мышечной улучшает отношение силы к собственному весу – значимый показатель функциональной подготовленности. Гимнасты, борцы и боксёры поддерживают низкий процент жира, при этом демонстрируя высокую спортивную работоспособность [7]. Кроссфит и функциональное многоборье позволяют одновременно развивать мышечный рельеф и двигательные качества: высокоинтенсивные многосуставные упражнения создают метаболический стресс для жиросжигания и развивают силу, выносливость, координацию. Таким образом, проблема – не в стремлении к рельефу, а в методе его достижения.

Обсуждение. Рельеф тела является нейтральным индикатором: он ни гарантирует высокую функциональную готовность, ни исключает её. Определяющим фактором выступают методология тренировок и рацион питания. Большинство молодых людей, ориентированных на рельеф, получают информацию из социальных сетей, где доминируют эстетически привлекательные, но методически сомнительные советы; качество тренировочного планирования у «самостоятельных» спортсменов значительно уступает таковому под руководством специалиста [2]. В профессиональном спорте состав тела диктуется требованиями дисциплины: марафонец минимизирует жир ради функциональной необходимости, тяжелоатлет в тяжёлой категории может иметь высокий процент жира, демонстрируя при этом выдающиеся силовые показатели [5, 6]. Следует также учитывать гендерный аспект: стремление женщин к «подтянутому» телу нередко выражается в чрезмерных кардионагрузках в ущерб силовым, что повышает риск остеопороза и гормональных нарушений [4, 7]. В контексте вузовского физического воспитания педагогу важно не отвергать эстетическую мотивацию, а конвертировать её в функционально грамотный тренировочный план, при котором рельеф станет естественным следствием реального спортивного прогресса.

Заключение. Проведённый анализ позволяет сформулировать четыре вывода. Во-первых, рельеф тела не является надёжным индикатором физической подготовленности: связь между визуальной эстетикой и функциональными качествами определяется тренировочной методологией. Во-вторых, стратегии, ориентированные исключительно на снижение жировой прослойки (изолирующие упражнения, хронический дефицит калорий, отказ от аэробной работы), закономерно снижают функциональную подготовленность. В-третьих, интеграция эстетических и функциональных задач методологически обоснована: многосуставные упражнения, и волнообразная периодизация нагрузок позволяют одновременно достигать рельефа и развивать двигательные качества. В-четвёртых, педагогу необходимо трансформировать желание студентов «выглядеть» в стремление «быть подготовленным», формируя понимание функциональных основ физической культуры. Перспективным направлением является эмпирическое изучение тренировочных предпочтений студентов в сопоставлении с их реальными показателями физической подготовки.

Список источников

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М. : КноРус, 2013. – 240 с.

2. Савко Э. И., Хожемпо С. В. Студенческая молодёжь и её отношение к физической культуре и здоровому образу жизни // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 4(11). – С. 62-76.

3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

4. Helms E. R., Aragon A. A., Fitschen P. J. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation // Journal of the International Society of Sports Nutrition. – 2014. – Vol. 11, № 1. – P. 20.

5. Kraemer W. J., Ratamess N. A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2004. – № 4. – P. 674-688.

6. Pope H. G., Gruber A. J., Choi P. et al. Muscle dysmorphia: an underrecognized form of body dysmorphic disorder // Psychosomatics. – 1997. – Vol. 38, № 6. – P. 548-557.

7. Николаев П. П., Жукова Е. И., Солодовников А. В. Влияние баскетбола на физическое и умственное здоровье обучающихся в вузе // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : Материалы XIX Международной научно-практической конференции. – Смоленск : СГУС, 2025. – С. 229-232.

References

1. Vilensky M. Ya. & Gorshkov A. G. (2013). Fizicheskaya kultura i zdorovyy obraz zhizni studenta [Physical culture and healthy lifestyle of a student]. KnoRus (in Russ.).

2. Savko E. I. & Khozhempo, S. V. (2018). Student youth and their attitude to physical culture and healthy lifestyle. Human Health. Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, 4(11), 62–76 (in Russ.).

3. Verkoshansky Yu. V. (1988). Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov [Foundations of special physical training of athletes]. Fizkultura i sport (in Russ.).

4. Helms E. R., Aragon A. A. & Fitschen P. J. (2014). Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 11(1), 20.

5. Kraemer W. J. & Ratamess N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. Medicine & Science in Sports & Exercise, 36(4), 674-688.

6. Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P. et al. (1997). Muscle dysmorphia: an underrecognized form of body dysmorphic disorder. Psychosomatics, 38(6), 548-557.

7. Nikolaev P. P., Zhukova E. I. & Solodovnikov A. V. (2025). The influence of basketball on the physical and mental health of university students. Sportivnye igry v fizicheskom vospitanii, rekreatsii i sporte: *proceedings of the XIX international scientific-practical conference*, 229-232 (in Russ.).

Информация об авторах:
В. С. Шишкина – студент;
О. Г. Академова – старший преподаватель.

Information about the authors:
V. S. Shishkina – student;
O. G. Akademova – 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.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Обзорная статья
УДК 613.7

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Матвей Александрович Антонов[1], Вячеслав Владимирович Калянов[2]
[1, 2]Самарский Государственный Технический Университет, Самара, Россия
[1]matvey06antonov11@gmail.com, https://orcid.org/0009-0006-3370-6634
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-2545-1425

В статье рассматриваются ключевые компоненты здорового образа жизни студенческой молодежи, включая рациональное питание, оптимальную двигательную активность, режим труда и отдыха, а также отказ от вредных привычек. Анализируются факторы, влияющие на формирование здоровьесберегающего поведения обучающихся, проблемы распространения гиподинамии и стрессовых состояний в период обучения в вузе. Представлены результаты анализа предпочтительных форм физической активности и мотивации студентов к ведению здорового образа жизни. Определены социально-педагогические условия, способствующие формированию устойчивых навыков здоровьесбережения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, двигательная активность, рациональное питание, режим дня, мотивация, профилактика заболеваний.

Для цитирования: Антонов М. А., Калянов В. В. Здоровый образ жизни студенческой молодежи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 70-74.

A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Matvey A. Antonov[1], Vyacheslav V. Kalyanov[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]matvey06antonov11@gmail.com, https://orcid.org/0009-0006-3370-6634
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-2545-1425

This article examines the key components of a healthy lifestyle for students, including a balanced diet, optimal physical activity, a work-rest schedule, and avoiding unhealthy habits. It also analyzes factors influencing the development of healthy behavior in students, as well as the prevalence of physical inactivity and stress during university studies. The article presents the results of an analysis of students' preferred forms of physical activity and motivation for a healthy lifestyle. Social and educational conditions that contribute to the development of sustainable health-preserving skills are identified.

Keywords: healthy lifestyle, students, physical activity, balanced diet, daily routine, motivation, disease prevention.

For citation: Antonov M. A. & Kalyanov V. V. (2026). Healthy Lifestyle of Student Youth. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 70-74. (in Russ.).

© Антонов М. А., Калянов В. В., 2026

Актуальность. Современная система высшего образования предъявляет высокие требования к психофизиологическим ресурсам обучающихся. Интенсивный интеллектуальный труд, значительные учебные нагрузки, необходимость адаптации к новым условиям жизнедеятельности, а зачастую и совмещение учебы с трудовой деятельностью, приводят к истощению адаптационных механизмов организма. В этих условиях здоровый образ жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи становится не просто личным выбором, а необходимым условием успешной профессиональной подготовки и социальной реализации.

Период обучения в вузе совпадает с завершением формирования ключевых физиологических систем организма и становлением поведенческих стереотипов, которые сохранятся на долгие годы. Именно в студенческие годы закладывается фундамент отношения к собственному здоровью. Однако, как показывают исследования, значительная часть молодежи не обладает достаточным уровнем знаний и мотивации для ведения здорового образа жизни, что проявляется в несоблюдении режима дня, нерациональном питании, низкой физической активности и распространенности вредных привычек [1].

Структура и компоненты здорового образа жизни студентов. Здоровый образ жизни представляет собой сложную систему индивидуального поведения, направленную на сохранение и укрепление здоровья. В отношении студенческой молодежи ключевыми компонентами ЗОЖ выступают:

1. Оптимальный двигательный режим, включающий регулярные занятия физической культурой и спортом, обеспечивающий необходимый уровень суточной двигательной активности.

2. Рациональное питание, сбалансированное по энергетической ценности и химическому составу, с учетом повышенных энерготрат в периоды экзаменационных сессий.

3. Рациональная организация режима труда и отдыха, соблюдение гигиенических норм сна, что особенно актуально в условиях ненормированного учебного графика.

4. Отказ от вредных привычек (употребления табака, алкоголя, психоактивных веществ), которые оказывают разрушительное воздействие на формирующийся организм.

5. Психоэмоциональная устойчивость, формирование навыков управления стрессом и саморегуляции.

Нарушение любого из этих компонентов ведет к дисбалансу в организме, снижению иммунитета, ухудшению успеваемости и развитию хронических заболеваний [2].

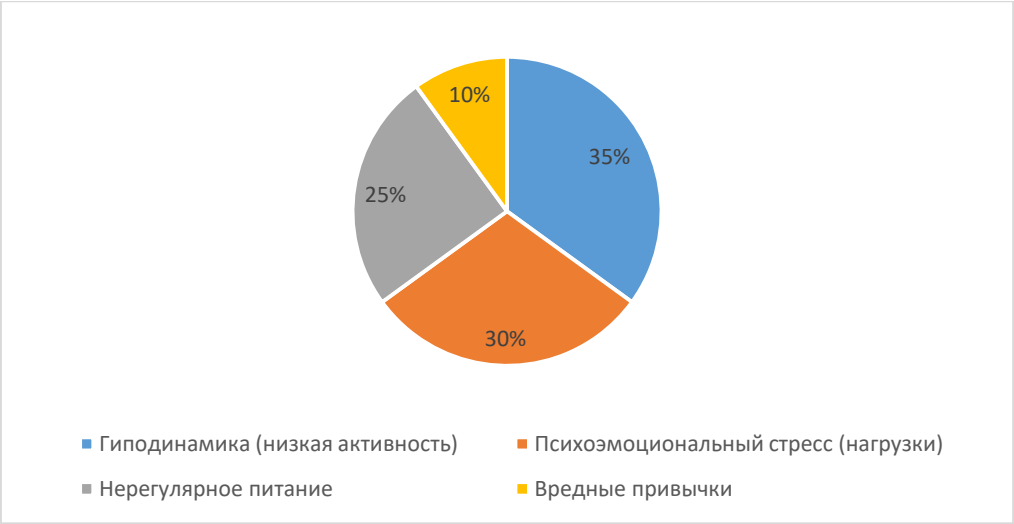
Факторы риска и оценка состояния здоровья студентов. Современные условия обучения характеризуются воздействием комплекса неблагоприятных факторов. К наиболее значимым из них относятся:

Гиподинамия. Дефицит двигательной активности является одним из ведущих факторов риска. Большую часть времени студенты проводят в статическом положении (лекции, самостоятельная работа, использование цифровых устройств), что приводит к ослаблению мышечного корсета, нарушениям осанки и снижению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Информационная и эмоциональная перегрузка. Высокий объем информации, дефицит времени, стрессовые ситуации во время зачетов и экзаменов вызывают хроническое перенапряжение, которое проявляется в виде повышенной тревожности, раздражительности и нарушений сна.

Нарушение режима питания. Неритмичность питания, преобладание в рационе углеводов и жиров, недостаток витаминов и микроэлементов, злоупотребление фастфудом негативно сказываются на метаболических процессах и энергетическом балансе организма [3].

Результаты мониторинга состояния здоровья студентов показывают, что за период обучения число обучающихся с хроническими заболеваниями увеличивается, а показатели физической подготовленности снижаются. Особую тревогу вызывает рост числа студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.



Мотивация и барьеры на пути к здоровому образу жизни. Формирование здорового образа жизни невозможно без наличия устойчивой внутренней мотивации. Анализ мотивационных предпочтений студентов позволяет выделить следующие основные стимулы:

Улучшение внешнего вида и поддержание физической формы – наиболее значимый фактор для значительной части молодежи.

Укрепление здоровья и профилактика заболеваний – осознается студентами как важная ценность, но часто носит декларативный характер.

Повышение умственной и физической работоспособности – актуально в периоды интенсивной учебной нагрузки.

Общение и принадлежность к социальной группе – особенно важно для первокурсников и участников командных видов спорта.

Снятие стресса и улучшение эмоционального состояния – становится значимым мотивом в условиях высоких психоэмоциональных нагрузок.

Несмотря на наличие мотивации, существует ряд барьеров, препятствующих внедрению принципов ЗОЖ в повседневную жизнь студентов. К ним относятся: дефицит времени из-за высокой учебной занятости; недостаточная доступность спортивных объектов или их не-

удовлетворительное состояние; высокая стоимость абонементов в фитнес-центры; низкая информированность о принципах рационального питания и самоконтроля; влияние социального окружения, в котором распространены вредные привычки [4].

Социально-педагогические условия формирования здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни студентов требует системного подхода, интегрирующего усилия образовательной организации, семьи и самого обучающегося. Ключевыми условиями эффективности этой работы являются:

1. Интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Это предполагает не только качественное проведение занятий по физической культуре, но и включение вопросов гигиены, психогигиены, профилактики заболеваний в содержание учебных дисциплин.

2. Развитие спортивно-оздоровительной инфраструктуры вуза. Создание доступных условий для занятий различными видами физической активности, оснащение тренажерных залов, открытых спортивных площадок, зон рекреации.

3. Формирование позитивного информационного поля. Популяризация здорового образа жизни через социальные сети университета, студенческие СМИ, проведение тематических мероприятий, лекций с участием экспертов и известных спортсменов.

4. Психолого-педагогическая поддержка студентов. Организация работы по обучению навыкам стресс-менеджмента, саморегуляции, тайм-менеджмента. Создание психологических служб, доступных для студентов на всех этапах обучения.

5. Активное участие студенческого самоуправления. Вовлечение студентов в организацию спортивных мероприятий, флешмобов, челленджей, направленных на пропаганду ЗОЖ. Формирование волонтерских отрядов здорового образа жизни [5].

Роль цифровых технологий в формировании здорового образа жизни. Современная молодежь является активным пользователем цифровых технологий, что открывает новые возможности для продвижения принципов ЗОЖ. Мобильные приложения для подсчета калорий, контроля физической активности (шагомеры, фитнес-браслеты), ведения дневников здоровья, проведения онлайн-тренировок становятся эффективными инструментами самоконтроля.

Популярность приобретают дистанционные образовательные программы по основам здорового питания, фитнес-программы, размещенные в открытом доступе. Виртуальные сообщества по интересам, посвященные здоровому образу жизни, создают среду для обмена опытом и взаимной поддержки. Использование геймификации (игровых элементов) в мобильных приложениях и онлайн-платформах способствует повышению мотивации и формированию устойчивой привычки к здоровьесберегающему поведению [6].

Однако важно отметить, что цифровая среда несет и риски: увеличение времени экранного просмотра способствует гиподинамии, а недостоверная информация о методах оздоровления может нанести вред. В этой связи необходима информационная гигиена и критическое отношение к контенту.

Заключение. Здоровый образ жизни студенческой молодежи является важнейшим ресурсом, определяющим успешность профессионального становления, качество жизни и будущее страны в целом. Анализ факторов риска, мотивации и условий формирования здоровьесберегающего поведения показывает, что проблема требует комплексного решения на уровне государственной политики, системы образования и личной ответственности каждого студента. Стратегическими направлениями развития системы формирования ЗОЖ в вузах должны стать: совершенствование инфраструктуры для занятий физической культурой; внедрение современных образовательных и цифровых технологий в процесс здоровьесбережения; психолого-педагогическое сопровождение обучающихся; активное вовлечение студенческого сообщества в пропаганду ценностей здорового и активного образа жизни. Только объединение усилий администрации вузов, профессорско-преподавательского состава и самих студентов позволит сформировать новую культуру отношения к здоровью, основанную на осознанной потребности в физическом и духовном совершенствовании.

Список источников

1. Агаджанян Н. А., Пономарева В. В. Здоровье студента: проблемы и перспективы. – Москва: Издательство РУДН, 2021. – 245 с.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – Москва: КНОРУС, 2020. – 312 с.

3. Министерство здравоохранения Российской Федерации. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации: Государственный доклад. – Москва, 2022.

4. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учебник. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 352 с.

5. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. Методические рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях высшего образования. — Москва, 2021.

6. Всемирная организация здравоохранения. Глобальная стратегия в области питания, физической активности и здоровья. – Женева: WHO Press, 2021.

7. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Обеспечение здоровьесбережения на занятиях физической культурой // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Якутск, 28 марта 2025 года. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2025. – С. 385-389.

References

1. Agadzhanyan, N. A. & Ponomareva, V. V. (2021). Student Health: Problems and Prospects. Moscow: RUDN University Press, 245 (in Russ.).

2. Vilensky M. Ya., & Gorshkov, A. G. (2020). Student Physical Education and Healthy Lifestyle: A Study Guide. Moscow: KNORUS, 312 (in Russ.).

3. Ministry of Health of the Russian Federation. On the State of the Sanitary and Epidemiological Welfare of the Population in the Russian Federation: State Report. Moscow, 2022.

4. Baronenko V. A., Rapoport L .A. (2021). Student Health and Physical Education: Textbook. Moscow: INFRA-M, 352 (in Russ.).

5. Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation. Methodological recommendations for organizing health-preserving activities in higher education institutions. Moscow, 2021.

6. World Health Organization. Global strategy on nutrition, physical activity and health. Geneva: WHO Press, 2021.

7. Zhukova E. I. & Mezentseva V. A. (2025). Ensuring health preservation in physical education classes. Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic: proceedings of the IV All-Russian scientific and practical conference, 385-389 (in Russ.).

Информация об авторах:
М. А. Антонов – студент;
В. В. Калянов – доцент.
Information about the authors:
M. A. Antonov – student;
V. V. Kalyanov – associate professor.

Вклад автора: 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

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА УРОВЕНЬ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Богдан Юрьевич Архаров[1], Елена Михайловна Жедик[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]bogdan.arharov@mail.ru, https://orcid.org/0009-0007-7912-2682
[2]Elenka_sam@bk.ru, https://orcid.org/0009-0003-0656-4528

Цифровая трансформация образовательной среды привела к существенным изменениям в структуре повседневной активности студентов. Массовый переход к использованию электронных устройств для обучения, досуга и коммуникации сократил время, отводимое на физическую активность. В работе анализируются актуальные данные о снижении двигательной активности у российских студентов в период активной цифровизации 2022-2025 годов, рассматриваются физиологические и психологические последствия гиподинамии, вызванной длительным использованием гаджетов. Выявлены региональные особенности проявления проблемы, предложены практические механизмы компенсации дефицита движения через интеграцию цифровых технологий в систему физического воспитания вузов.

Ключевые слова: гиподинамия, двигательная активность студентов, цифровизация образования, физическое здоровье молодежи, экранное время, дистанционное обучение, здоровьесберегающие технологии.

Для цитирования: Архаров Б. Ю., Жедик Е. М. Влияние цифровизации на уровень повседневной двигательной активности современной студенческой молодежи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 75-79.

THE IMPACT OF DIGITALIZATION ON THE LEVEL OF DAILY PHYSICAL ACTIVITY OF MODERN STUDENTS

Bogdan Y. Arkharov[1], Elena M. Zhedik[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]bogdan.arharov@mail.ru, https://orcid.org/0009-0007-7912-2682
[2]Elenka_sam@bk.ru, https://orcid.org/0009-0003-0656-4528

The digital transformation of the educational environment has led to significant changes in the structure of students' daily activities. The massive transition to the use of electronic devices for education, leisure and communication has reduced the time allocated to physical activity. The paper analyzes current data on the decline in physical activity among Russian students during the active digitalization period of 2022-2025, examines the physiological and psychological consequences of physical inactivity caused by prolonged use of gadgets. Regional features of the problem manifestation are identified, practical mechanisms for compensating the movement deficit through the integration of digital technologies into the physical education system of universities are proposed.

Keywords: physical inactivity, student physical activity, digitalization of education, physical health of youth, screen time, distance learning, health-saving technologies.

For citation: Arkharov B. Yu. & Zhedik E. M. (2026). The impact of digitalization on the level of daily physical activity of modern students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 75-79. (in Russ.).

© Архаров Б. Ю., Жедик Е. М., 2026

Актуальность. Цифровая трансформация высшего образования, необратимо ускорившаяся за последние четыре года, сформировала новую реальность, в которой экранное время студента сопоставимо с продолжительностью бодрствования. То, что начиналось как вынужденная мера, стало устойчивым паттерном поведения, поглотившим не только учебную, но и досуговую, коммуникативную сферы жизни молодёжи. На фоне этих изменений всё отчетливее проявляется глубинный конфликт: расширение интеллектуальных и коммуникативных возможностей оборачивается беспрецедентным снижением двигательной активности.

Статья посвящена анализу масштабов этого явления – от объективных показателей физического здоровья и психоэмоционального состояния студентов до поиска противоречивых, но перспективных способов использования самих цифровых технологий для коррекции двигательного дефицита в современных условиях.

Масштабы трансформации двигательного режима студентов в условиях цифровизации. Последние четыре года отмечены беспрецедентным ускорением цифровой трансформации российского высшего образования. Если до пандемии 2020 года использование электронных платформ носило эпизодический характер, то к 2025 году среднее экранное время студента достигло 9-11 часов в сутки [4]. Речь идёт не только об учебных занятиях – цифровая среда поглотила досуг, социальное взаимодействие, развлечения.

По данным мониторинга, проведённого в 23 вузах Центрального федерального округа, доля студентов, выполняющих рекомендованную ВОЗ норму физической активности (150 минут умеренной нагрузки в неделю), сократилась с 34% в 2019 году до 18% в 2024 году [7]. Показательно, что снижение произошло не плавно, а скачкообразно – наиболее резкое падение зафиксировано в 2020-2021 учебном году, когда дистанционный формат стал основным. Однако возвращение к очному обучению не привело к восстановлению прежних показателей. Цифровые паттерны поведения закрепились.

Картина здесь неоднородная. Студенты технических направлений демонстрируют наименьший уровень двигательной активности – в среднем 3200-4500 шагов в день против физиологически обоснованных 10000 [2]. Для сравнения, у студентов педагогических и спортивных специальностей этот показатель составляет 6500-7800 шагов. Впрочем, и эти значения существенно ниже нормативных.

Любопытно, что субъективная оценка собственной активности у студентов не соответствует объективным данным фитнес-трекеров. 62% опрошенных считают свой уровень движения достаточным, тогда как инструментальные измерения фиксируют клинически значимый дефицит активности у 81% той же выборки [3]. Этот разрыв между восприятием и реальностью – один из наиболее тревожных аспектов проблемы, поскольку отсутствие осознания дефицита исключает мотивацию к изменению поведения.

Региональная специфика добавляет дополнительные нюансы. В городах-миллионниках студенты проводят в сидячем положении в среднем 12,3 часа в сутки, в то время как в вузах малых городов – 10,1 часа [6]. Парадоксально, но развитая городская инфраструктура не способствует повышению активности – наоборот, доступность доставки, онлайн-сервисов и развлечений на дому снижает необходимость перемещений.

Стоит отметить и гендерные различия. Девушки-студентки демонстрируют на 18-22% меньший уровень повседневной активности по сравнению с юношами, что связано как с различиями в предпочитаемых формах досуга, так и с более выраженной склонностью к использованию соцсетей и онлайн-коммуникации [1].

Физиологические и психологические последствия цифровой гиподинамии. Сокращение двигательной активности на фоне роста экранного времени формирует комплекс взаимосвязанных нарушений здоровья. Причём проявляются они быстрее, чем при «классической» гиподинамии.

Данные диспансеризации студентов 2023-2024 годов фиксируют рост функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата на 34% по сравнению с 2019 годом [5]. Сколиотические изменения, протрузии межпозвонковых дисков, хронические миофасциальные боли – эти диагнозы, ранее характерные для людей среднего возраста, всё чаще выявляются у 19-22-

летних. Длительное пребывание в статичной позе перед экраном в сочетании с отсутствием компенсаторной физической нагрузки создаёт условия для ускоренной дегенерации соединительных тканей.

Метаболические сдвиги не менее тревожны. За период 2020-2024 годов средний индекс массы тела студентов увеличился на 2,1 единицы, доля лиц с избыточной массой тела выросла с 23% до 31% [4]. Речь не только о наборе веса – нарушается композиция тела: при общем увеличении массы снижается мышечный компонент и растёт доля жировой ткани. У части обследованных студентов выявлены признаки инсулинорезистентности, ранее нехарактерные для данной возрастной группы.

Сердечно-сосудистая система реагирует снижением функциональных резервов. Тесты с дозированной физической нагрузкой показывают уменьшение адаптационных возможностей миокарда, что проявляется в избыточном приросте частоты сердечных сокращений при умеренной активности [7]. У 17% обследованных студентов зафиксированы пограничные значения артериального давления, требующие динамического наблюдения.

Однако не только соматическое здоровье оказывается под угрозой. Психоэмоциональная сфера демонстрирует не менее выраженные изменения. Дефицит двигательной активности в сочетании с избыточной цифровой нагрузкой формирует специфический синдром, включающий повышенную тревожность, нарушения сна, снижение когнитивной продуктивности [3].

Любопытно, что студенты с экранным временем более 10 часов в сутки демонстрируют на 40% более высокие показатели по шкалам тревоги и депрессии по сравнению с теми, кто ограничивает использование гаджетов 6-7 часами [2]. При этом прямая причинно-следственная связь здесь не очевидна – возможно, исходно более высокий уровень тревожности провоцирует уход в цифровое пространство как форму психологической защиты.

Качество сна страдает особенно заметно. 68% студентов сообщают о трудностях засыпания, частых ночных пробуждениях, ощущении неполноценности отдыха [6]. Использование электронных устройств за час до сна, характерное для 83% респондентов, нарушает выработку мелатонина и дестабилизирует циркадные ритмы. Недостаток двигательной активности усугубляет ситуацию, поскольку адекватная физическая нагрузка – один из ключевых регуляторов процессов сна.

Снижение когнитивной продуктивности проявляется в жалобах на ухудшение концентрации внимания (72% опрошенных), быструю утомляемость при интеллектуальной работе (64%), трудности запоминания новой информации (58%) [1]. Парадоксально, но наличие постоянного доступа к информации сопровождается снижением способности её эффективно обрабатывать. Здесь стоит сделать оговорку: не вся когнитивная дисфункция связана с гиподинамией напрямую – значительную роль играет информационная перегрузка и дефицит периодов «цифрового детокса».

Цифровые технологии как инструмент коррекции двигательного дефицита. Противоречие кажется непреодолимым: цифровизация одновременно является причиной снижения физической активности и потенциальным инструментом её восстановления. На практике, впрочем, это противоречие разрешимо через изменение паттернов использования технологий.

Опыт нескольких российских вузов демонстрирует эффективность интеграции мобильных приложений в систему физического воспитания. В Сибирском федеральном университете с 2023 года реализуется программа, в рамках которой студенты получают дополнительные баллы за выполнение индивидуальных планов двигательной активности, фиксируемых фитнес-трекерами [5]. За первый год реализации средний уровень активности участников программы увеличился на 28%, что сопоставимо с эффектом традиционных дополнительных занятий физкультурой.

Принципиально важно, что система использует не принуждение, а игровую механику и социальное взаимодействие. Студенты видят результаты друг друга (в обезличенном виде), формируются неформальные группы для совместных пробежек или прогулок, создаются внутривузовские челленджи. Геймификация здесь работает не как самоцель, а как способ встроить физическую активность в привычную цифровую среду обитания молодёжи.

Дистанционные форматы занятий, спровоцировавшие первоначальное снижение активности, при грамотной организации способны стать инструментом её стимулирования. В Уральском федеральном университете разработана система онлайн-тренировок, адаптированных для выполнения в условиях ограниченного пространства [7]. Короткие 15-20-минутные сессии между учебными занятиями, проводимые в формате прямых эфиров с обратной связью от инструктора, позволяют компенсировать статичность цифрового обучения.

Впрочем, эффективность таких решений сильно зависит от мотивационной готовности студентов. Данные показывают, что регулярно участвуют в онлайн-тренировках не более 15-18% от общего числа студентов, получивших доступ к платформе [3]. Большинство просматривают записи эпизодически или вообще не используют предоставленные возможности. Проблема, следовательно, не столько в отсутствии инструментов, сколько в дефиците внутренней мотивации к изменению образа жизни.

Некоторые вузы экспериментируют с более радикальными подходами. В Казанском федеральном университете введена практика «активных перерывов» во время онлайн-лекций – каждые 45 минут занятие прерывается на 5-7 минут для выполнения простых упражнений [2]. Студенты включают камеры и синхронно выполняют комплекс под руководством преподавателя. По субъективным оценкам, это не только снижает статическую нагрузку, но и повышает концентрацию внимания на последующем материале.

Носимые устройства – фитнес-браслеты и смарт-часы – постепенно становятся частью образовательной экосистемы. Мониторинг физиологических показателей в режиме реального времени позволяет студентам видеть объективную картину своей активности, что само по себе является мощным стимулом к изменениям [6]. Особенно эффективны функции напоминаний о необходимости движения после длительного периода неподвижности – простые уведомления повышают среднюю активность на 12-15%.

Социальные сети, традиционно рассматриваемые как фактор снижения реальной активности, при целенаправленном использовании превращаются в канал её стимулирования. Студенческие сообщества, посвящённые здоровому образу жизни, обмену маршрутами для пробежек, совместным тренировкам, насчитывают десятки тысяч участников [1].

Публикация собственных результатов, получение обратной связи от сообщества, участие в онлайн-марафонах – всё это создаёт дополнительную мотивацию для регулярной физической активности.

Стоит, пожалуй, признать, что цифровые решения не являются универсальной панацеей. Они эффективны для определённого сегмента студентов – тех, кто уже обладает начальным уровнем осознанности в отношении собственного здоровья. Для значительной части молодёжи, находящейся в состоянии «цифровой зависимости», требуются более системные интервенции, включающие психологическую работу с паттернами поведения.

Заключение. Цифровая трансформация образования создала парадоксальную ситуацию: технологический прогресс, расширяющий интеллектуальные возможности, одновременно ограничивает физические проявления человека.

Анализ российских данных за 2022-2025 годы убедительно показывает – уровень повседневной двигательной активности студенческой молодёжи находится на критически низких значениях. Практика, однако, демонстрирует, что сами цифровые технологии способны стать инструментом коррекции созданных ими же проблем.

Наиболее перспективным направлением видится не противопоставление цифровой и физической активности, а их интеграция через геймификацию, мобильные приложения, носимые устройства и социальные платформы. Первый опыт российских вузов подтверждает жизнеспособность этого подхода, хотя масштабы внедрения пока остаются ограниченными.

Важно понимать, что технологические решения работают лишь при наличии базовой мотивации к заботе о собственном здоровье. Формирование такой мотивации требует системных усилий – от просветительской работы до структурных изменений в организации учебного процесса, предусматривающих время и пространство для физической активности.

Дальнейшие исследования должны сфокусироваться на долгосрочных эффектах цифровой гиподинамии и эффективности различных интервенций в разных социокультурных контекстах. Особенно актуальна разработка дифференцированных подходов к различным груп-

пам студентов с учётом их исходного уровня активности, мотивации и цифровых компетенций. Только комплексное понимание проблемы позволит сформировать эффективную систему сохранения физического здоровья молодёжи в условиях неизбежной дальнейшей цифровизации всех сфер жизни.

Список источников

1. Баранов А. Е., Смирнова О. В. Физическая активность студенческой молодежи в эпоху цифровизации: результаты социологического исследования // Теория и практика физической культуры. 2024. № 3. – С. 18-20.
2. Волков И. П., Григорьева М. А. Влияние длительного использования электронных устройств на показатели физического развития студентов // Вестник спортивной науки. 2024. № 2. – С. 34-39.
3. Ковалёв С. В. Психофизиологические аспекты цифровой трансформации образовательной среды вуза. М.: Издательство «Педагогика», 2023. – 184 с.
4. Лебедева Н. И., Морозов Д. А. Динамика показателей здоровья российских студентов в период пандемии и постпандемийный период // Профилактическая медицина. 2024. Т. 27. № 4. – С. 56-62.
5. Новиков П. С., Тихонова Е. В. Геймификация как инструмент повышения физической активности студентов // Высшее образование в России. 2023. № 8-9. – С. 112-121.
6. Петрова А. В. Региональные особенности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях цифровизации. Екатеринбург: Уральский университет, 2024. – 156 с.
7. Соколов В. Г., Иванова Т. М. Адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы студентов при различном уровне двигательной активности // Физиология человека. 2023. Т. 49. № 6. – С. 88-95.

References

1. Baranov A. E. & Smirnova O. V. (2024). Physical activity of student youth in the era of digitalization: results of a sociological study. Theory and practice of physical education, 3, 18-20 (in Russ.).
2. Volkov I. P. & Grigorieva M. A. (2024). The impact of long-term use of electronic devices on students' physical development indicators. Bulletin of sport science, 2, 34-39 (in Russ.).
3. Kovalev S. V. (2023). Psychophysiological aspects of the digital transformation of the educational environment of the university. Moscow: Pedagogy Publishing House, 184 (in Russ.).
4. Lebedeva N. I. & Morozov D. A. (2024). Dynamics of russian students' health indicators during the pandemic and post-pandemic periods. Preventive Medicine, 27, 4, 56-62 (in Russ.).
5. Novikov P. S. & Tikhonova E. V. (2023). Gamification as a tool for increasing students' physical activity. Higher education in Russia, 8-9, 112-121 (in Russ.).
6. Petrova A. V. (2024). Regional seatures of sorming a healthy lifestyle among student youth in the context of digitalization. Yekaterinburg: Ural University, 156 (in Russ.).
7. Sokolov V. G. & Ivanova T. M. (2023). Adaptation capabilities of the cardiovascular system of students at different levels of physical activity. Human Physiology, 49, 6, 88-95 (in Russ.).

Информация об авторах:
Б. Ю. Архаров – студент;
Е. М. Жедик – доцент.
Information about the authors:
B. Yu. Arkharov – student;
E. M. Zhedik – 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 796.01

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ: СТРАТЕГИИ И ИНСТРУМЕНТЫ

Вячеслав Валерьевич Барбашин[1], Юлия Викторовна Нефедова[2], Алексей Александрович Бугров[3]
[1, 2, 3]Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова, Саратов, Россия
[1]barbashinsgau@mail.ru https://orcid.org/0000-0002-2894-1836
[2]ponusha77@mail.ru https://orcid.org/0009-0003-5097-0718
[3]bugrv19@mail.ru https://orcid.org/0009-0008-3633-1975

В статье приведены новые методы активизации физкультурно-спортивной деятельности студентов и улучшению стандарта образовательного процесса по дисциплине Физической культуре в университете. Найдены ключевые условия увлечённости учащихся, систематизированы наиболее эффективные педагогические тактики и цифровые инструменты. Объяснена модель комплексного управления увлечённостью учеников как фактор качества физического образования.

Ключевые слова: вовлеченность учащихся, качество физического-спортивного воспитания, мотивация к занятию спортом, методы обучения, цифровая образовательная среда, студенто-ориентированный подход, правильный образ жизни.

Для цитирования: Барбашин В. В., Нефедова Ю. В., Бугров А. А. Привлечение студентов к занятиям физической культурой и повышение качества образовательного процесса в вузе: стратегии и инструменты // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 80-83.

ATTRACTING STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND IMPROVING THE QUALITY OF THE EDUCATIONAL PROCESS AT A UNIVERSITY: STRATEGIES AND TOOLS

Vyacheslav V. Barbashin[1], Yulia V. Nefedova[2], Alexey A. Bugrov[3]
[1, 2, 3] Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering N.I. Vavilov, Saratov, Russia
[1]barbashinsgau@mail.ru https://orcid.org/0000-0002-2894-1836
[2]ponusha77@mail.ru https://orcid.org/0009-0003-5097-0718
[3]bugrv19@mail.ru https://orcid.org/0009-0008-3633-1975

In the article, we will present new methods for activating students' physical education and sports activities and improving the standard of the educational process in the discipline of Physical Education at the university. We have identified the key conditions for students' engagement and systematized the most effective pedagogical tactics and digital tools. We have also explained the model of comprehensive management of students' engagement as a factor in the quality of physical education.

Keywords: student engagement, quality of physical education and sports, motivation for sports, teaching methods, digital educational environment, student-centered approach, and healthy lifestyle.

© Барбашин В. В., Нефедова Ю. В., Бугров А. А., 2026

For citation: Barbashin V. V., Nefedova Yu. V. & Bugrov A. A. (2026). Attracting students to physical education classes and improving the quality of the educational process at the university: strategies and tools. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 80-83. (in Russ.).

Актуальность. Современные проблемы высшего образования – цифровизация, малоподвижность, изменение ценностей молодёжи – всё это требует переосмысления подходов и методов к организации физической активности и оздоровительной работы в вузе. Главным фактором качества физического воспитания становится увлечение учащихся двигательной активностью, а не выполнение нормативов «для галочки».

Актуальность исследования определена: снижением физической активности студентов, низким уровнем внутренней устремленности к постоянным занятиям спортом, необходимостью адаптации методов спортивного воспитания к цифровым реалиям, необходимостью в объективных методах оценки качества физкультурно‑образовательного процесса [1, 2].

Цель исследования – разработать комплексную модель повышения увлечённости студентов и качества физического образования в вузе.

Задачи: - найти главные преграды для вовлеченности студентов в физкультурно‑спортивную деятельность; - систематизировать эффективные педагогические методы активизации занятий физкультурой; - определить роль цифровой реальности в повышении качества физического воспитания; - создать модель управления увлечённостью учащихся в процесс физического образования.

Основываясь на анализ исследований (Kuh, 2009. Trowler, 2010. Павлов, 2025), определены три измерения вовлеченности в физическую культуру:

1. Поведенческое – постоянное, регулярное посещение занятий, участие в спортивных мероприятиях, выполнение заданий, связанных с физической активностью.

2. Эмоциональное – позитивное восприятие физической активности, получение удовольствия от занятий, чувство принадлежности к спортивному сообществу вуза.

3. Когнитивное – осознание ценности здоровья, понимание биомеханики движений, осмысление принципов ЗОЖ.

Опытным путём выявлены основные проблемы:

1. Мотивационные – отсутствие заинтересованности, прокрастинация, отрицательный школьный опыт.

2. Организационные – перегрузка, неудобное расписание.

3. Методические – скучные занятия, несоответствие физических нагрузок уровню подготовки учащихся.

4. Социальные – отстраненность неспортивных, слабая командная работа.

5. Средовые – неполноценность спортивного инвентаря, удалённость от корпуса.

Методы исследования. Исследование проводилось на основе университетской жизни.

Использованы: анкетирование, фокус‑группы, анализ роста физических показателей, педагогический эксперимент, статистическая обработка.

Результаты и их обсуждение. На основе анкетирования, наиболее значимые факторы (оценка по среднему баллу, max = 5):

1. Практическая польза для здоровья – 4,8±0,3.

2. Разнообразие активности – 4,6±0,4.

3. Позитивный настрой преподавателей – 4,4±0,5.

4. Соревновательные элементы (турниры, рейтинги) – 4,2±0,6.

5. Цифровой анализ прогресса – 4,0±0,7.

6. Удобное расписание – 3,9±0,8.

Опытным путём подтверждена эффективность таких подходов:

1. Дифференцированное обучение: разделение на группы по уровню подготовки, индивидуальные планы - повышение удовлетворённости занятиями на 41%.

2. Игрофикация физкультурно-спортивного процесса: система баллов за посещение и достижения, виртуальные награды и рейтинги - увеличение регулярности занятий на 33%.

3. Проектное обучение в физической культуре: разработка студенческих программ здорового образа жизни, организация «дней здоровья», планирование, командная работа

4. Наставничество и студенческие клубы: старшие курсы проводят мастер-классы, создание сообществ по видам спорта – снижение отсева из секций на 12%.

Роль цифровых инструментов

Апробированные технологии и их эффект:

Фитнес-приложения (Nike Training Club, Strava): отслеживание активности – 89% студентов; мотивация через визуализацию прогресса.

LMS с модулем ФК (Moodle, Google Classroom): доступ к видео-инструкциям – 94%; онлайн-консультации с преподавателем.

Wearable-технологии (браслеты, часы): контроль ЧСС и калорий – 76% участников; персонализация нагрузок.

VR-симуляторы (для реабилитации и отработки техники): снижение травматизма – 22%; повышение интереса к коррекционной гимнастике.

Модель управления вовлеченностью в физическую культуру.

1. Диагностический блок – ежегодный мониторинг мотивации и физического состояния; идентификация «групп риска» (гиподинамия, перегрузки).

2. Методический блок – вариативность секций (йога, кроссфит, плавание, единоборства); сочетание традиционных и инновационных методов; персональные траектории развития.

3. Технологический блок – интеграция цифровых инструментов; гибридные форматы (онлайн-разминки, видеоанализ техники).

4. Социокультурный блок – студенческие спортивные клубы; межвузовские турниры; просветительские акции («Неделя ЗОЖ»).

Выводы. Вовлеченность в физическую культуру – комплексный феномен, требующий системного управления. Ключевые драйверы: польза для здоровья, разнообразие, позитивная атмосфера, цифровизация. Эффективные стратегии: дифференцированное обучение, геймификация, проектная деятельность, менторство. Цифровые инструменты повышают доступность и персонализацию, но не заменяют живого взаимодействия. Предложенная модель позволяет комплексно управлять вовлечённостью и качеством физического воспитания.

Практические рекомендации:

1. Внедрить регулярный мониторинг вовлечённости и физического состояния (2 раза в семестр).

2. Обучить ППС инновационным методикам (воркшопы по игрофикации, цифровым инструментам).

3. Развивать инфраструктуру (современные залы, прокат инвентаря).

4. Создать систему студенческих спортивных сообществ с грантовой поддержкой.

5. Интегрировать междисциплинарные проекты (ФК + психология, ФК + экология).

6. Ввести гибкие форматы (утренние/вечерние группы, онлайн-элементы) [3, 4].

Заключение. Повышение вовлечённости студентов в физическую культуру – непрерывный процесс, требующий: гибкости образовательных методик; использования цифровых возможностей; формирования поддерживающей спортивной среды.

Реализация предложенной модели способствует: укреплению здоровья студентов; развитию универсальных компетенций; формированию устойчивой привычки к ЗОЖ.

Список источников

1. Kuh G. D. The National Survey of Student Engagement: Conceptual and Empirical Foundations. New Directions for Institutional Research. – 2009. – №141. – P. 5-20.

2. Trowler V. Student engagement: Literature review. The Higher Education Academy. – 2010.

3. Павлов А. В. Формирование спортивной мотивации у студентов, занимающихся физической культурой и спортом // Актуальные исследования. – 2025. – № 21 (256). – С. 113-114.

4. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в системе высшего образования // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 13 ноября 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2025. – С. 142-145.

5. Петрова, С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в Самарском аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары-Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2026. – С. 318-323.

References

1. Kuh G. D. (2009). The National Survey of Student Engagement: Conceptual and Empirical Foundations. New Directions for Institutional Research, 141, 5-20.

2. Trowler V. (2010). Student engagement: Literature review. The Higher Education Academy.

3. Pavlov A. V. (2025). Formation of sports motivation in students involved in physical education and sports. Current research, 21 (256), 113-114 (in Russ.).

4. Petrova S. S. (2025). Development of physical education and sports work in the system of higher education. Innovations in the system of higher education: collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 142-145 (in Russ.).

5. Petrova S. S. (2026). Development of physical education and sports work at the Samara Agrarian University. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the International scientific and practical conference dedicated to the 95th anniversary of the Chuvash State Agrarian University*, 318-323 (in Russ.).

Информация об авторах

В. В. Барбашин – доцент;
Ю. В. Нефедова – старший преподаватель;
А. А. Бугров – преподаватель.

Information about the authors

V. V. Barbashin – Associate Professor;
V. A. Tarasov – senior lector;
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
УДК 378.14

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ

Ольга Николаевна Биленькая
Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия.
o.bilenkaia@samgups.ru, // https://orcid.org/ 0000-0002-6006-575X

Фиджитал-спорт – новый вид спортивных состязаний с использованием цифровых технологий. Предлагает соревновательную деятельность на реальном уровне и использование цифровых платформ для отслеживания своих результатов, анализа прогресса и взаимодействия с другими участниками с помощью виртуальной или дополненной реальности. Позволяет создавать персонализированные планы тренировок, соответствующие индивидуальным особенностям занимающихся.

Ключевые слова: физическая активность, цифровые технологии, виртуальная среда.

Для цитирования: Биленькая О. Н. Фиджитал-спорт // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 84-86.

DIGITAL-SPORTS

Olga N. Bilenkaya
Volga State University of Railway Transport, Samara, Russia.
o.bilenkaia@samgups.ru, // https://orcid.org/ 0000-0002-6006-575X

Digital sports is a new type of sports competition using digital technologies. It offers competitive activities on a real level, but also uses digital platforms to track your results, analyze your progress, and interact with other participants using virtual or augmented reality. It allows you to create personalized training plans that match the individual characteristics of those involved.

Keywords: physical activity, digital technologies, virtual environment.

For citation: Bilenka O. N. (2026). Digital-sports. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 84-86. (in Russ.).

Фиджитал-спорт – это компонентный вид состязаний, который смешивает физическую активность и цифровые технологии, предлагая уникальный опыт для участников. Концепция этого направления возникает на стыке реальных и виртуальных спортивных мероприятий, открывая перед спортсменами интересные возможности.

Фиджитал-спорт (комбинация слов «physical» и «digital») предполагает сосуществование физической активности и цифровых решений, которые обогащают спортивный опыт. Участникам предлагается не только соревноваться на реальном уровне, но и использовать цифровые платформы для отслеживания своих результатов, анализа прогресса и взаимодействия с другими участниками, с помощью виртуальной или дополненной реальности [1].

Данный вид спорта включает создание веб-сайтов и приложений, где участники могут соревноваться друг с другом, делиться своими достижениями и получать доступ к образовательным ресурсам. Спортсмены работают с фитнес-трекерами и приложениями, которые помогают им отслеживать их активность, измерять прогресс и получать актуальную обратную

© Биленькая О. Н., 2026

связь. Механизмы геймификации, такие, например, как достижения и уровни, делают участие в соревнованиях более интересными и повышают мотивацию.

Современные технологии позволяют заниматься спортом в любое время и в любом месте, что делает физическую активность более доступной для многих людей. Платформы этого вида спорта способствуют взаимодействию между заинтересованными людьми из разных уголков мира, что создает возможность для общения и поддержки.

Преимущества фиджитал-спорта очень широки. Соединение физической активности и цифровых технологий делает занятия спортом более увлекательными и привлекательными, что увеличивает интерес участников. Спортсмены могут принимать участие в мероприятиях, которые объединяют людей со всего мира, создавая чувство принадлежности к международной группе единомышленников.

Фиджитал позволяет создавать персональные планы тренировок, соответствующие индивидуальным особенностям и предпочтениям каждого спортсмена. Даже при отмене или ограничении реальных мероприятий, технологии позволяют поддерживать уровень физической активности и продолжить занятия спортом в виртуальной среде.

Фиджитал-спортивные мероприятия могут принимать различные формы, но наиболее популярны два формата:

1. Соревнования в классических видах спорта и их виртуальных аналогах. Например, команда играет сначала в FIFA, а затем провести матч на поле, где суммируются результаты обеих игр. Это можно реализовать не только в футболе, но и в таких видах спорта как баскетбол (NBA) или автогонки (Need for Speed). Спортивные единоборства тоже могут быть представлены в фиджитал-формате, где участники сначала играют в Mortal Kombat, а затем проводят реальный бой на ринге или татами.

2. Состязания в виртуальной реальности (RV). Эти турниры могут быть проведены как для индивидуальных игроков, так и для команд, при этом зачитываются только очки виртуальной реальности. Игроки погружаются в киберпространство, участвуя в тактических встречах или шутерах, активно двигаясь и взаимодействуя с виртуальным окружением. Также доступны более спокойные игры, как гольф в Everybody’s Golf или стрельба из лука QuiVr. При этом гарнитуры VR можно арендовать. Игры с дополненной реальностью, такие как Pokemon GO, где игроки физически перемещаются по помещению, что помогает им выполнять задания и достигать целей.

Виртуальные забеги – участники бегают в удобное для себя время и место, а затем отправлять данные о своих результатах через приложения, чтобы сравнить их с показателями других спортсменов.

Онлайн-тренировки – занятия фитнесом через видеосвязь, где тренеры могут вести занятия в реальном времени, а участники общаться и делиться своим опытом.

Фиджитал-спорт – это будущее физической активности, смешивающее достижения технологий и традиционных спортивных состязаний. Для людей открываются новые горизонты для вовлеченности, доступности и мотивации, помогая поддерживать активный и здоровый образ жизни в условиях современного мира. Мы можем ожидать, что с развитием технологий в области фиджитал-спорта, появится еще больше интересных форматов и мероприятий, которые порадуют спортсменов и всех, кто стремится к активной жизни.

Список источников

1. Саввина Н. П., Серых М. В. Фиджитал спорт – спорт будущего // Актуальные проблемы права: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной дню Конституции Российской Федерации, Липецк, 16 декабря 2022 года. – Липецк: Липецкий государственный технический университет, 2023 – С. 142-145.

2. Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин / И. А. Седов, Ю. С. Красильникова, Д. С. Трусова, В. В. Антонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023 – № 3(217), с. 411-414.

3. Шутова Т. Н., Андрющенко Л. Б. Цифровизация образовательного пространства вуза в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 102-104.

4. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Киберспорт как вид спорта // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Якутск, 28 марта 2025 года. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2025. – С. 209-213.

References

1. Savvina N. P. & Serykh M. V. (2023). Phygital sport – sport of the future. Current issues of law: *proceedings of the international scientific and practical conference dedicated to the constitution day of the Russian Federation*, 142-145 (in Russ.).

2. Sedov I. A., Krasilnikova Yu. S., Trusova D. S. & Antonova V. V. (2023). Phygital games as the integration of sports and e Sports within competitive disciplines. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 3 (217), 411-414 (in Russ.).

3. Shutova T. N. & Andryushchenko L. B. (2020). Digitalization of the educational space of the university in the field of physical education and sports. Theory and practice of physical education, 9, 102-104 (in Russ.).

4. Zhukova E. I. & Mezentseva V. A. (2025). Cyber sports as a sport. Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic: *proceedings of the IV All-Russian scientific and practical conference*, 209-213 (in Russ.).

Информация об авторе:
О. Н. Биленькая – старший преподаватель.
Information about the author:
O. N. Bilenkaya – senior lecturer.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Обзорная статья
УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Фараби Ерланович Бисембаев[1], Вячеслав Владимирович Калянов[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]doom72692@gmail.com, https://orcid.org/0009-0000-5698-7455
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000_0003-2545-1425

В статье будет рассматриваться роль физической культуры в жизни студентов. Особое внимание уделяется роли физической культуры в формировании здорового образа жизни и развитию двигательной активности. Также рассматривается значение физической культуры в системе высшего образования как важного средства поддержания здоровья студентов. Вывод о необходимости активного вовлечения студентов в занятия физической культурой и спортом, а также о важности формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, укрепление здоровья, студент, здоровый образ жизни.

© Бисембаев Ф. Е., Калянов В. В., 2026

Для цитирования: Бисембаев Ф. Е., Калянов В. В. Физическая культура как средство сохранения здоровья студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 86-89.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF PRESERVING STUDENTS HEALTH

Farabi E. Bisembaev[1], Vyacheslav V. Kalyanov[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]doom72692@gmail.com, https://orcid.org/0009-0000-5698-7455
[2]master_vv57@mail.ru , https://orcid.org/0000_0003-2545-1425

The article examines the role of physical culture in the life of students. Special attention is paid to the role of physical culture in the formation of a healthy lifestyle and the development of motor activity. The significance of physical culture in the system of higher education as an important means of maintaining students' health is also considered. The conclusion is made about the need for active involvement of students in physical education and sports, as well as the importance of forming a stable motivation for maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, health promotion, student, healthy lifestyle.

For citation: Bisembaev F. E. & Kalyanov V. V. (2026). Physical culture as a means of preserving students' health. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 86-89. (in Russ.).

Актуальность. В современных условиях сохранение и укрепление здоровья молодежи является одной из задач общества. В период обучения в высшем учебном заведении сопровождается значительными умственными нагрузками, стрессовыми ситуациями и изменением привычного режима жизни. Студенты уделяют меньше внимания физической активности, что может пагубно сказываться на их общем состоянии здоровья. Развитие технологий привело к снижению уровня двигательной активности среди молодежи. Малоподвижный образ жизни стал одной из причин ухудшения физического состояния студентов. В связи с этим возрастает значение физической культуры как важного средства поддержания и укрепления здоровья молодежи[1]. Регулярные занятия физической культурой комплексно улучшают показатели организма, также занятия физической культурой помогают снизить уровень стресса, улучшить эмоциональное состояние и способствует формированию здорового образа жизни студентов.

Роль физической культуры в жизни студентов. Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, так как она положительно сказывается на здоровье и самочувствии студентов[1]. Во время обучения в вузе студенты сталкиваются с большой учебной нагрузкой, постоянно проводят время в сидячем положении и из-за этого занятия физической культурой после учебного дня становятся особенно важными. Не менее важным является влияние физической активности на эмоциональное состояние студентов. Физические упражнения помогают снять напряжение, уменьшить уровень стресса и улучшить настроение. После занятий спортом человек чувствует себя бодрее и энергичнее, что положительно сказывается в том числе и на учебной деятельности. Физическая культура является важной частью студенческой жизни, которая улучшает не только физическое здоровье, но и психическое здоровье.

Формирование здорового образа жизни студентов. Формирование здорового образа жизни является важным аспектом, который взращивают в современной молодежи. В студенческие годы у человека формируется образ жизни, который останется на долгие годы. Поэтому именно в студенчестве важно уделять внимание своему здоровью. Одним из основных факторов здорового образа жизни является регулярная физическая активность [2]. Занятия физической культурой помогают поддерживать физическую форму, укреплять организм, а также физическая активность способствует профилактике различных заболеваний и помогает поддерживать нормальное состояние организма.

Однако здоровый образ жизни включает в себя не только физическую активностью. Важную роль также играют правильное питание, соблюдение режима дня и отказ от вредных привычек. Все эти факторы в совокупности оказывают положительное влияние на здоровье студентов и на их общее самочувствие. Формирование здорового образа жизни является важным условием сохранения здоровья студентов. Регулярные занятия физической культурой помогают выработать полезные привычки и способствуют укреплению организма.

Влияние физической культуры на здоровье студентов. Физическая культура оказывает значительное влияние на состояние здоровья студентов [1, 7]. Регулярные занятия физической культурой помогают поддерживать нормальное функционирование организма. Физические упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению работы дыхательной системы и повышению общей выносливости организма. Кроме того, двигательная активность помогает улучшить обмен веществ и поддерживать нормальный уровень физической подготовки.

Проблемы недостаточной физической активности студентов. В настоящее время одной из распространенных проблем среди студентов является недостаточный уровень физической активности. Большая учебная нагрузка, подготовка к занятиям и проведения большого количества времени сидя у многих формируется малоподвижный образ жизни, который негативно сказывается на состоянии здоровья. Недостаток физической активности может приводить к различным проблемам со здоровьем [3, 4]. Кроме того, малоподвижный образ жизни, который негативно сказывается на состоянии здоровья. Недостаток физической активности может приводить к различным проблемам со здоровьем. Среди них можно выделить снижение выносливости, ухудшение физической формы, быструю утомляемость и снижение работоспособности [3, 5], также малоподвижный образ жизни может способствовать появлению проблем с осанкой и общему ухудшению самочувствия.

В связи с этим возрастает необходимость повышения уровня физической активности среди студентов, регулярные занятия физической активности среди студентов. Регулярный занятия физической культурой и спортом помогает компенсировать недостаток движения, укрепляют организм и способствуют поддержанию хорошего физического состояния.

Роль личной мотивации в формировании здорового образа жизни. Важную роль в формировании здорового образа жизни играет личная мотивация студентов. Осознание значимости физической активности и заботы о собственном здоровье способствует более ответственному отношению к своему образу жизни. Когда студенты понимают, что регулярные занятия физической культурой помогают укрепить организм, повысить работоспособность и улучшить общее самочувствие, у них появляется больше стремления уделять внимание физической активности. Формирование такой мотивации способствует развитию полезных привычек и поддержанию здорового образа жизни.

Заключение. Подводя итог, можно заметить, что физическая культура играет важную роль в жизни студентов и оказывает значительное влияние на их здоровье и общее самочувствие. В условиях высокой учебной нагрузки и малоподвижного образа жизни регулярная физическая активность становится особенно необходимой. Занятия физической культурой способствует укреплению организма, повышению работоспособности и улучшению эмоционального состояния студентов. Физическая культура является важным фактором формирования здорового образа жизни [2, 6]. Она помогает выработать полезные привычки, повышает уровень физической активности и способствует сохранению здоровья молодежи. Поэтому важно уделять внимание развитию физической культуры среди студентов и создавать условия для регулярных занятий спортом

Список источников

1. Акулова К. Ю., Мозгунов А. И., Шкатов О. А. Формирование здорового образа жизни студентов через занятия физической культурой // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 1 (115). – С. 43-46.

2. Антоненко М. Н., Соловьева Р. О. Формирование здорового образа жизни у студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. – С. 30-34.

3. Польза физической культуры как профилактики заболеваний, сохранения, укрепления и коррекции здоровья студентов / А. К. Намазов, Е. Н. Боякова, В. В. Евсеев [и др.] // Известия Российской военно-медицинской академии. – 2020. – Т. 39, № S2. – С. 169-170.

4. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Обеспечение здоровьесбережения на занятиях физической культурой // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Якутск, 28 марта 2025 года. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2025. – С. 385-389.

5. Петрова, С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в Самарском аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары-Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2026. –С. 318-323.

6. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в системе высшего образования // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 13 ноября 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2025. – С. 142-145.

7. Аксенов Д. А., Ишкина О. А., Башмак А. Ф. Значение физической культуры для укрепления здоровья студентов // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции, Волгоград, 16-17 апреля 2025 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2025. – С. 26-29.

References

1. Akulova K. Yu., Mozgunov A. I. & Shkatov O. A. (2022). Formation of a healthy lifestyle among students through physical education. International Research Journal, 1 (115), 43-46 (in Russ.).

2. Antonenko M. N. & Solovieva R. O. (2019). Formation of a healthy lifestyle among students. Physical Education. Sport. Tourism. Physical recreation, 30-34 (in Russ.).

3. Namazov A. K., Boyakova E. N., Evseev V. V. & [et al.] (2020). Benefits of physical education as a means of disease prevention, maintaining, strengthening and correcting students' health. Bulletin of the Russian Military Medical Academy, 39, S2, 169-170 (in Russ.).

4. Zhukova E. I. & Mezentseva V. A. (2025). Ensuring health preservation in physical education classes. Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic: *proceedings scientific and practical conference*, 385-389 (in Russ.).

5. Petrova S. S. (2026). Development of physical education and sports work at Samara Agrarian University. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the international scientific and practical conference dedicated*, 318-323 (in Russ.).

6. Petrova S. S. (2025). Development of physical education and sports work in the system of higher education. Innovations in the system of higher education: *collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference*, 142-145 (in Russ.).

7. Aksenov D. A., Ishkina O. A. & Bashmak A. F. (2025). The importance of physical education for strengthening students' health. Current issues of physical education and adaptive physical education in the education system: *collection of scientific papers*, 26-29 (in Russ.).

Информация об авторах:
Ф. Е. Бисембаев – студент;
В. В. Калянов – доцент.
Information about the authors:
F. E. Bisembaev – 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 371.72

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Эвелина Ивановна Елистратова[1], Евгения Георгиевна Турбина [2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]evelinaelistratowa@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0004-0520-6048
[2]kozheg@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0002-5294-6143

На основании многочисленных отечественных и зарубежных исследований был получен большой объём данные, на основании которого выявили современные проблемы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) среди студенческой молодёжи. К ключевым факторам риска относят: гиподинамию, нарушение режима труда и отдыха, нерациональное питание, распространённость вредных привычек. Поэтому важно особое внимание уделять физической активности студентов различных направлений подготовки и нельзя недооценивать её влияние на функциональное состояние организма.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая активность, гиподинамия, здоровьесберегающие технологии, факторы риска.

Для цитирования: Елистратова Э. И., Турбина Е. Г. Здоровый образ жизни студенческой молодежи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 90-93.

HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH

Evelina I. Elistratova[1], Evgenia G. Turbina[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]evelinaelistratowa@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0004-0520-6048
[2]kozheg@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0002-5294-6143

Based on numerous domestic and foreign studies, a large amount of data was obtained, which revealed the current problems of forming a healthy lifestyle among students. The key risk factors include: hypodynamia, irregular work and rest schedules, poor nutrition, and the prevalence of bad habits. Therefore, it is important to pay special attention to the physical activity of students in various fields of study, and its impact on the functional state of the body should not be underestimated.

Keywords: healthy lifestyle, students, physical activity, physical inactivity (hypodynamia), health-preserving technologies, risk factors.

For citation: Elistratova E. I. & Turbina E. G. (2026). Healthy lifestyle of student youth. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers.* Kinel : PLC Samara SAU, pp. 90-93. (in Russ.).

Актуальность. Обеспечение здоровья студенческой молодежи является одной из первостепенных целей государственной политики, охватывающей как сферу образования, так и систему здравоохранения. Студенческий возраст, характеризующийся завершением формирования основных функциональных систем организма, одновременно является критическим периодом для закладки поведенческих паттернов, определяющих здоровье во взрослой жизни.

© Елистратова Э. И., Турбина Е. Г., 2026

Современные аналитические материалы подчеркивают, что состояние здоровья студенчества является важным потенциалом для обновления населения, формирования квалифицированных специалистов и развития человеческого капитала. Это, в свою очередь, имеет непреходящее значение для обеспечения стабильного прогресса общества.

Несмотря на признание важности здоровья, наблюдается недостаточная приверженность принципам здорового образа жизни среди студентов. Всемирная организация здравоохранения приводит данные, согласно которым 27,5% взрослых и 81% подростков не соблюдают рекомендации по физической активности. Это явление во многом обусловлено такими факторами, как активное использование социальных сетей, гиподинамия в учебное время и несоблюдение гигиенических норм в отношении режима дня [1, 2].

Всесторонний обзор научной литературы выявили ряд факторов, которые отрицательно сказываются на самочувствии студентов в период их обучения:

1. Нарушение распорядка дня и недостаток движения. Исследования показали, что до 92% студентов не соблюдают оптимальный режим учебы и отдыха. Это объясняется высокой академической нагрузкой, длительным учебным днем, необходимостью совмещать учебу с работой и значительным эмоциональным напряжением во время экзаменационных сессий. Особую обеспокоенность вызвало снижение физической активности, которое усиливается по мере перехода студентов от младших курсов к старшим.

Масштабное исследование, проведенное Волгоградским государственным медицинским университетом (с участием более 1000 студентов), показало, что 30,1% российских студентов ведут малоподвижный образ жизни. При этом женщины и студенты с избыточным весом чаще страдают от гиподинамии.

2. Неправильное питание. Рацион студентов часто характеризуется как несбалансированный по основным питательным веществам, низкокачественный, хаотичный и неконтролируемый. Лишь около 17% студентов стараются придерживаться регулярного режима питания.

3. Распространенность вредных привычек. В студенческой среде широко распространены курение, употребление алкоголя и других психоактивных веществ. В 85% случаев наблюдалось сочетание нескольких факторов риска, что приводит к усилению их отрицательного воздействия на организм.

В исследовании, осуществленном на базе Вятского государственного университета, были продемонстрированы не менее значимые результаты. Ученые провели сравнительный анализ составляющих здорового образа жизни среди студентов, чья двигательная активность различалась. Объектом исследования стали будущие преподаватели, специализирующиеся на физической безопасности, и преподаватели иностранных языков [3, 4].

Используя опросник «ProZOZh», исследователи смогли установить, что общий уровень сформированности компонентов здорового образа жизни оценивается, как удовлетворительный. При этом самые высокие баллы были получены по шкалам «личностный рост» и «социальные связи», что указывает на благоприятную психологическую атмосферу в группах. Однако такие аспекты, как «ответственность за собственное здоровье», «качество питания» и «управление стрессом», оценивалось студентами значительно ниже.

Статистически значимые различия между группами были выявлены по показателям «физическая активность» ($U = 581$, $p < 0{,}001$), «личностный рост» ($U = 982$, $p < 0{,}05$) и «социальные связи» ($U = 977$, $p < 0{,}05$). Во всех трех случаях более высокие значения были зафиксированы у студентов, обучающихся по специальностям, связанным с физической культурой.

Роль двигательной активности в поддержании и изменении функциональных возможностей организма. Для подтверждения результатов были использованы объективные методы оценки функций организма.

Статистический анализ показал существенные отличия между группами с различной двигательной активностью в отношении.

Таблица 1

Анализ между группами с различной двигательной активностью

Показатель	Группа с высокой ФА	Группа с низкой ФА	Различия
Силовой индекс (юноши)	Выше на 18,85%	Ниже	$p < 0,01$
Силовой индекс (девушки)	Выше на 11,22%	Ниже	$p < 0,01$
Адаптационный потенциал	Лучше	Хуже	$p < 0,05$
Восстановление ЧСС после нагрузки	Быстрее	Медленнее	$p < 0,05$

Эти данные показывают, что достаточная физическая активность не только поддерживает физическое здоровье, но и укрепляет способность сердечно-сосудистой системы адаптироваться к нагрузкам. Следовательно, снижение показателей динамометрии (измерение силы) свидетельствует об общем ослаблении мышечной силы организма.

Современные исследования подчеркивают значение внутренних ресурсов человека для формирования поведения, направленного на сохранение здоровья. Например, исследование с участием 1163 подростков показало, что эмоциональная компетентность (включающая умение регулировать эмоции, самоконтроль и эмпатию) способствует приверженности здоровому образу жизни, формируя позитивное восприятие собственного тела [5].

Исследователи Волгоградского государственного медицинского университета также установили, что 53,1% студентов используют мобильные приложения и устройства для отслеживания своей физической активности. Пользователи ценят в таких приложениях простоту, удобство, возможность контроля своей активности, а также игровые и социальные механики, которые мотивируют их к повышению физической активности.

Несмотря на понимание значимости этого вопроса, действующая система обучения не отдаёт предпочтения поддержанию и укреплению здоровья. Педагоги уверяют, что "структура и наполнение учебного процесса негативно сказываются на самочувствии всех, кто в нём участвует".

Актуальность вопросов сохранения здоровья зависит от необходимости создания и применения таких форм сотрудничества между педагогами и учащимися, целью которых станет укрепление их благополучия.

Эффективная модель должна включать следующие элементы:

1. Целевой: формирование ценности здоровья.
2. Содержательный: интеграция знаний о здоровье сбережении в учебные дисциплины.
3. Диагностический: мониторинг функционального состояния.
4. Результативный: оценка сформированности соответствующих компетенций.

Ключевыми показателями успешности мероприятий, направленных на сохранение здоровья, являются: заинтересованность всех вовлеченных сторон, умение формировать поведенческие стратегии, благоприятствующие здоровью, практическое использование усвоенной информации, а также способность управлять своим самочувствием и осуществлять саморегуляцию [6, 7].

Заключение. Полученные данные позволяют сформулировать следующие ключевые положения. Здоровье студентов характеризуется негативной динамикой, выражающейся в увеличении заболеваемости, снижении функциональных резервов организма и широком распространении поведенческих факторов риска.

Уровень физической активности студентов является крайне недостаточным (30,1% ведут малоподвижный образ жизни) и имеет тенденцию к снижению по мере перехода от младших к старшим курсам.

Студенты, поддерживающие достаточный уровень двигательной активности, демонстрируют статистически значимо лучшие показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и адаптационного потенциала.

Перспективными направлениями деятельности по укреплению здоровья в вузах являются: интеграция здоровье формирующих технологий в образовательный процесс, использование цифровых решений с элементами геймификации, развитие эмоциональной компетентности студентов.

Список источников

1. Аджиенко В. Л. Треть студентов не хотят двигаться – результаты исследования // Волгоградский государственный медицинский университет. – 2025.

2. Донская Н. И., Тимофеев Л. Ф. Health status of medical university students (literature review) // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2025. – № 5. – С. 475-492.

3. Абдуллаева М. Х. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс вуза // ILM-FAN VA INNOVATSIYA. – 2025. – С. 132-135.

4. Zhang L., Zhao F. Enablers of students' health-promoting lifestyle: evidence from PLS-SEM and fsQCA // Frontiers in Public Health. – 2025.

5. Кожевникова Н. Г., Катаева В. А. Гигиенические аспекты образа жизни студентов-медиков высших учебных заведений в современных условиях // Гигиена и санитария. – 2011. – № 3.

6. Шестёра А. А., Транковская Л. В., Капцов В. А., Нагирная Л. Н. Современная характеристика состояния здоровья студентов высших учебных заведений и факторов, его формирующих (обзор литературы) // Гигиена и санитария. – 2024.

7. Koshkina N. A., Popova G. A., Mikhailenko O. I., Dudkina Yu. I. The formation of components of a healthy lifestyle and functional state of students majoring in education // Теория и практика физической культуры. – 2025.

Refereces

1. Adzhienko V. L. (2025). A third of students do not want to move – research results. Volgograd State Medical University (in Russ.).

2. Donskaya N. I., Timofeev L. F. (2025). Health status of medical university students (literature review). Modern problems of healthcare and medical statistics, 5, 475-492 (in Russ.).

3. Abdullayeva M. H. (2025). The introduction of health-saving technologies into the educational process of the university. ILM–FAN VA INNOVATSIYA, 132-135 (in Russ.).

4. Zhang L. & Zhao F. (2025). Enablers of students' health-promoting lifestyle: evidence from PLS-SEM and fsQCA. Frontiers in Public Health.

5. Kozhevnikova N. G. & Kataeva V. A. (2011). Hygienic aspects of the lifestyle of medical students of higher educational institutions in modern conditions. Hygiene and sanitation, 3 (in Russ.).

6. Shesterya A. A., Trankovskaya L. V., Kaptsov V. A., Nagirnaya L. N. (2024). Modern characteristics of the health status of higher education students and the factors that shape it (Literature Review). Hygiene and Sanitation (in Russ.).

7. Koshkina N. A., Popova G. A., Mikhailenko O. I., Dudkina Yu. I. (2025). The formation of components of a healthy lifestyle and functional state of students majoring in education. Theory and practice of physical education (in Russ.).

Информация об авторах:
Э. И. Елистратова – студент;
Е. Г. Турбина – кандидат технических наук, доцент.
Information about the authors:
E. I. Elistratova – student;
E. G. Turbina – candidate of technical sciences, docent.

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

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Никита Максимович Ерзамаев[1], Светлана Станиславовна Петрова[2]
[1, 2]Самарский государственный аграрный университет, Кинель, Россия
[1]Erzamaev.nm@gmail.com, https://orcid.org/0009-0002-7445-0699
[2]svetychsa1368@mail.ru, http://orcid.org/0000--0002-0243-8992

В данной статье рассматривается роль физической культуры в жизни современного студента и ее влияние на здоровье, учебную деятельность и личностное развитие.

Ключевые слова: активность, нагрузка, гиподинамия, сидячий образ жизни, студенты.

Для цитирования: Ерзамаев Н. М., Петрова С. С. Роль физической культуры в жизни современного студента // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 94-96.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF A MODERN STUDENT

Nikita M. Erzamaev[1], Svetlana S. Petrova[2]
[1, 2]Samara State Agrarian University, Samara
[1]Erzamaev.nm@gmail.com, https://orcid.org/0009-0002-7445-0699
[2]svetychsa1368@mail.ru, http://orcid.org/0000-0002-0243-8992

This article examines the role of physical culture in the life of a modern student and its impact on health, educational activities and personal development

Keywords: activity, loads, hypodynamia, sedentary lifestyle, students.

For citation: Erzamaev N. M. & Petrova S. S (2026). The role of physical culture in the life of a modern student. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. pp. 94-96. (in Russ.).

В условиях современного общества возрастает значение физической культуры как важнейшего компонента формирования здоровья и гармоничного развития личности студента. Интенсификация образовательного процесса, увеличение объема учебной нагрузки, широкое использование цифровых технологий и снижение двигательной активности приводят к ухудшению физического состояния студенческой молодежи. В связи с этим физическая культура становится необходимым средством сохранения работоспособности, укрепления здоровья и повышения эффективности учебной деятельности [1, 2].

Студенческий возраст является важным этапом формирования жизненных установок, привычек и ценностей, включая отношение к физической активности. Именно в этот период формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, которая в дальнейшем определяет образ жизни человека. Поэтому физическая культура играет значительную роль в жизни современного студента.

Одной из основных функций физической культуры является укрепление здоровья студентов. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют гармоничному развитию организма, улучшению функционирования основных систем организма, развитию выносливости и повышению устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды.

© Ерзамаев Н. М., Петрова С. С., 2026

Физическая культура оказывает положительное влияние на: сердечно-сосудистую систему; дыхательную систему; опорно-двигательный аппарат; нервную систему; обмен веществ.

В процессе систематических занятий физическими упражнениями улучшается кровообращение, повышается жизненная емкость легких, укрепляются мышцы и связки, повышается общий тонус организма. Это способствует профилактике различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни студентов. Таким образом, физическая культура является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья студентов [3, 4].

Также физическая культура оказывает значительное влияние на эффективность учебной деятельности студентов. Регулярная двигательная активность способствует повышению умственной работоспособности, улучшению памяти, внимания и мышления. В результате занятий физической культурой студенты легче переносят учебные нагрузки, быстрее восстанавливаются после умственного труда и демонстрируют более высокие показатели.

Современные студенты испытывают значительные психоэмоциональные нагрузки, связанные с учебным процессом, экзаменами, адаптацией к условиям вуза. Физическая культура является эффективным средством снятия психоэмоционального напряжения.

Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают эмоциональное состояние студентов. В результате повышается психологическая устойчивость и адаптация к учебной деятельности. Физическая культура играет важную социальную роль в жизни студентов. Занятия физическими упражнениями способствуют развитию коммуникативных навыков, формированию коллективизма и социальной активности. Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях и студенческих спартакиадах способствует социальной адаптации студентов и укреплению межличностных отношений [5-8].

Таким образом, физическая культура играет важную роль в жизни современного студента. Она способствует укреплению здоровья, повышению умственной работоспособности, формированию здорового образа жизни и развитию физических качеств. Физическая культура оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов, способствует социальной адаптации. Регулярные занятия физическими упражнениями формируют устойчивую потребность в двигательной активности и способствуют гармоничному развитию личности. В современных условиях особое значение приобретает формирование у студентов осознанного отношения к занятиям физической культурой и устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни. Это является важным условием сохранения здоровья студенческой молодежи и повышения эффективности образовательного процесса.

Список источников

1. Карпина Е. В. Роль физической культуры в высших учебных заведениях как основы здорового образа жизни современного студента // E-Scio. – 2021. – №. 2 (53). – С. 147-152.

2. Деменко А. В., Егорычева Е. В., Чернышёва И. В. Значение и роль физической культуры в жизни студента // Успехи современного естествознания. – 2013. – №. 10. – С. 205-205.

3. Антонова Д. С., Лукина Л. Б. Повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни современного человека // Академическая публицистика. – 2022. – №. 5-2. – С. 359.

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. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Здоровье студентов Самарского ГАУ: проблемы и пути их решения (научная статья) // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сборник научных трудов. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – С. 112-116.

6. Мезенцева К. А., Мезенцева В. А. Роль спорта в жизни студента // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 20 февраля 2025 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2025. – С. 171-174.

7. Аксенов Д. А., Ишкина О. А., Башмак А. Ф. Значение физической культуры для укрепления здоровья студентов // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции, Волгоград, 16-17 апреля 2025 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2025. – С. 26-29.

8. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи на современном этапе // Самара АгроВектор. 2024. Т. 4. № 2. С. 53-61. doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-53-61.

References

1. Karpina E. V. (2021). The role of physical education in higher educational institutions as the basis for a healthy lifestyle of a modern student. E-Scio, 2 (53), 147-152 (in Russ.).

2. Demenko A. V., Egorycheva E. V. & Chernysheva I. V. (2013). The meaning and role of physical education in a student's life. Advances in modern natural science, 10, 205-205 (in Russ.).

3. Antonova D. S. & Lukina L. B. (2022). Enhancing the role of physical education and sports in shaping a healthy lifestyle of a modern person. Academic journalism, 5-2, 359 (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. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2025). Health of students of Samara State Agrarian University: problems and solutions (scientific article). Modern problems and prospects for the development of physical education and sports: collection of scientific papers, 112-116 (in Russ.).

6. Mezentseva K. A. & Mezentseva V. A. (2025). The role of sports in the life of a student. Actual problems of physical education of students: proceedings of the International student scientific and practical conference, 171-174 (in Russ.).

7. Aksenov D. A., Ishkina O. A. & Bashmak A. F. (2025). The importance of physical education for strengthening students' health. current issues of physical education and adaptive physical education in the education system: collection of materials of the VII International scientific and practical conference, 26-29 (in Russ.).

8. Mezentseva, V. A. & Ishkina, O. A. (2024). Problems of physical education of students at the present stage. Samara AgroVektor (Samara AgroVector), 4, 2, 53-61. (In Russ). doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-53-61.

Информация об авторах:
Н. М. Ерзамаев – студент;
С. С. Петрова – доцент, кандидат технических наук.

Information about the authors:
N. M. Erzamaev – student;
S. S. Petrova – associate professor, candidate of technical 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

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ В РОССИИ

Елена Игоревна Жукова
Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия
zhukova_ei@mail.ru, http://orcid.org/0000-0002-4043-479X

Конькобежный спорт – спортивная дисциплина, которая входит в программу зимних Олимпийских игр с момента их основания в 1924 году. Развитие началось во второй половине XIX века, связано было с массовым открытием катков. Занятия на льду положительно влияют на здоровье, помогают укрепить и развить функциональные системы организма, улучшить выносливость и скорость, повысить координацию, психологические качества. Конькобежный спорт является одним из средств для поддержания здоровья молодого поколения.

Ключевые слова: спорт, здоровье, спортсмены, соревнования, победа, достижения.

Для цитирования: Жукова Е. И. Конькобежный спорт в России // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 97-100.

SPEED SKATING IN RUSSIA

Elena I. Zhukova
Volga State Transport University, Samara, Russia
zhukova_ei@mail.ru, http://orcid.org/0000-0002-4043-479X

Speed skating is a sports discipline that has been included in the program of the Winter Olympic Games since their foundation in 1924. The development began in the second half of the 19th century, due to the massive opening of ice rinks. Ice training has a positive effect on health, helps strengthen the heart, develop muscles, improve endurance and speed, improve coordination, and improve psychological qualities. Speed skating is one of the means to maintain the health of the younger generation.

Keywords: sports, health, athletes, competitions, victory, achievements.

For citation: Zhukova E. I. (2026). Speed skating in Russia. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 97-100. (in Russ.).

Конькобежный спорт в России имеет глубокие исторические корни и занимает важное место в спортивной культуре страны. С момента своего появления этот вид спорта привлекал внимание как профессиональных спортсменов, так и любителей, становясь символом силы, скорости и выносливости. В 2025 году значение конькобежного спорта в России продолжает расти, отражая не только достижения отечественных спортсменов на международной арене, но и развитие инфраструктуры, популяризацию здорового образа жизни и воспитание молодежи [1, 4].

Конькобежный спорт в России стал неотъемлемой частью национальной идентичности, особенно после успешных выступлений на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Спортс-

© Жукова Е. И., 2026

мены, такие как Светлана Журова и Павел Кулижников, вдохновляют новое поколение, демонстрируя высокие результаты и устанавливая новые рекорды. В 2025 году Россия продолжает оставаться одним из лидеров в этом виде спорта, что подчеркивает важность поддержки и развития конькобежного спорта на всех уровнях.

Кроме того, конькобежный спорт способствует укреплению здоровья нации, формированию командного духа и патриотизма. В условиях современных вызовов, таких как изменение климата и необходимость в активном образе жизни, популяризация конькобежного спорта становится особенно актуальной. Введение в эту тему позволит глубже понять, как конькобежный спорт влияет на общество, экономику и культуру России в 2025 году [3, 4, 6].

Конькобежный спорт в России в 2025 году продолжает занимать важное место в спортивной и культурной жизни страны, являясь неотъемлемой частью национальной идентичности и гордости. Его значение можно рассмотреть через несколько ключевых аспектов, которые подчеркивают, как достижения спортсменов, так и влияние на общество в целом [1].

На 2025 год в России есть несколько выдающихся спортсменов в конькобежном спорте, которые добились значительных успехов на международной арене.

Светлана Журова – хотя она завершила карьеру, её достижения и влияние на развитие конькобежного спорта в России остаются значительными. Она была первой российской спортсменкой, ставшей олимпийской чемпионкой в конькобежном спорте.

Денис Юсков – один из ведущих конькобежцев России, который завоевал медали на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Он известен своими выдающимися результатами на дистанциях 1000 и 1500 метров.

Анна Нечаевская – молодая спортсменка, которая уже успела завоевать медали на международных соревнованиях и считается одной из перспективных фигур в российском конькобежном спорте.

Павел Кулижников – один из лучших спринтеров в мире, который завоевал множество медалей на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Он известен своими рекордами на коротких дистанциях.

Виктория Зайцева – спортсменка, которая также добилась успехов на международной арене и продолжает развиваться в этом виде спорта.

Сергей Трофимов – еще один талантливый конькобежец, который показывает хорошие результаты на соревнованиях и имеет потенциал для дальнейших успехов.

Эти спортсмены представляют собой лишь небольшую часть талантливых конькобежцев в России, и в будущем можно ожидать появления новых звезд в этом виде спорта [2, 5].

Спортивные достижения и международные успехи: к 2025 году российские конькобежцы продолжают демонстрировать выдающиеся результаты на международной арене. Страна остается одним из лидеров в этом виде спорта, обеспечивая высокие позиции на Олимпийских играх, чемпионатах мира и других престижных турнирах.

Успешные выступления таких спортсменов, как Руслан Альбертович Захаров и Руслан Николаевич Мурашов, не только приносят медали, но и поднимают престиж российского спорта в глазах мировой общественности.

Эти успехи служат катализатором для развития конькобежного спорта в России. Зрители и болельщики, вдохновленные достижениями своих кумиров, становятся более заинтересованными в этом виде спорта, что приводит к увеличению числа тренировок и соревнований на местном уровне. Спортивные достижения создают платформу для воспитания новых талантов и формирования будущих чемпионов [2, 5].

В 2025 году в России наблюдается активное развитие молодежного спорта, и конькобежный спорт не является исключением. Ведущие спортивные федерации и организации уделяют значительное внимание созданию условий для привлечения молодежи к занятиям конькобежным спортом. Открытие новых секций, проведение мастер-классов и организации детских турниров способствуют росту интереса среди молодежи.

Школьные программы физического воспитания также включают элементы конькобеж-

ного спорта, что позволяет занимающимся познакомиться с этим видом спорта с раннего возраста. Это создает основу для формирования здорового образа жизни и прививает ценности командной работы и спортивного духа [3, 6, 7].

Конькобежный спорт в России служит важным инструментом для формирования чувства единства и патриотизма среди населения. Соревнования, такие как чемпионаты России и международные турниры, объединяют людей разных возрастов и социальных слоев, создавая атмосферу поддержки и дружбы. Этот вид спорта способствует укреплению общественного духа, особенно в преддверии крупных событий, таких как Олимпийские игры. Спортсмены становятся ролевыми моделями для молодежи, вдохновляя их на достижения и преодоление трудностей. Их успехи на ледяных дорожках служат символом настойчивости и упорства, что особенно важно в современном обществе, где молодежь сталкивается с различными вызовами и трудностями.

С учетом мировых трендов на здоровый образ жизни, конькобежный спорт в 2025 году продолжает способствовать физической активности населения. Ледовые арены и трассы становятся доступными не только для профессиональных спортсменов, но и для любителей. Это позволяет людям всех возрастов заниматься конькобежным спортом, повышая уровень физической активности и улучшая общее состояние здоровья [1, 4].

Спортивные мероприятия и массовые забеги на коньках становятся популярными, способствуя вовлечению широкой аудитории. Регулярные тренировки и занятия спортом положительно влияют на психоэмоциональное состояние, уменьшая уровень стресса и улучшая качество жизни.

Конькобежный спорт сохраняет свое значение как важная часть культурного и исторического наследия России. Соревнования и достижения спортсменов становятся частью национальной истории, подчеркивая ценности упорства, дисциплины и стремления к победе. В 2025 году продолжается работа по сохранению и популяризации этой спортивной традиции, что укрепляет связь между поколениями [2, 5, 7].

Культурные мероприятия, связанные с конькобежным спортом, такие как выставки, лекции и встречи с ветеранами спорта, способствуют повышению интереса к истории и достижениям этого вида спорта, тем самым укрепляя его значение в общественном сознании.

Таким образом, в 2025 году конькобежный спорт в России сохраняет свое значительное значение, влияя на спортивные успехи, развитие молодежного спорта, социальное единство и здоровье нации. Он остается символом гордости и вдохновения для всех россиян, продолжая привлекать внимание к важности физической активности и командного духа. В условиях быстроменяющегося мира конькобежный спорт продолжает служить источником единства и надежды, вдохновляя новые поколения на достижения и успехи [2, 5, 6].

Список источников

1. Ардашева Ж. В., Русских В. В., Жукова Е. И. История конькобежного спорта // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 20 февраля 2025 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2025. – С. 547-551.

2. Гильманова И. И. Конькобежный спорт – «молнии» на льду // Молодой ученый. – 2020. – № 51 (341). – С. 469-472.

3. Иванова Е. А. Социальные аспекты развития конькобежного спорта в России // Вестник спорта, 2020, № 3. – С. 45-50.

4. Мартыненко И. В., Осадченко Л. Ф., Чеурсин В. А. Российскому конькобежному спорту 130 лет // Альманах мировой науки. – 2018. – № 4-2(24). – С. 115-120.

5. Петров В. А. Спортивные достижения России: конькобежный спорт. – Москва: Наука, 2018.

6. Смирнов Д. В. Конькобежный спорт как фактор формирования здорового образа жизни. Физическая культура и спорт, 2019, № 2. – С. 30-35.

7. Титлов А. Ю. Развитие конькобежного спорта в современной России // Конькобежный спорт. – 2-е издание. – Владимир: Шерлок-пресс, 2021. – С. 63-71.

References

1. Ardasheva Zh. V., Russkikh V. V. & Zhukova E. I. (2025). History of speed skating. Actual problems of physical education of students: Proceedings of the International student scientific and practical conference, 547-551 (in Russ).

2. Gil'manova I. I. (2020). Speed skating – «lightning» on the ice. Young scientist, 51 (341), 469-472.

3. Ivanova E. A. (2020). Social aspects of the development of speed skating in Russia. Sports Bulletin, 3, 45-50 (in Russ).

4. Martynenko I. V., Osadchenko L. F. & Cheursin V. A. (2018). Russian speed skating turns 130. Almanac of world science, 4-2 (24), 115-120 (in Russ).

5. Petrov V. A. (2018). Sports achievements of Russia: speed skating (in Russ).

6. Smirnov D. V. (2019). Speed skating as a factor in the formation of a healthy lifestyle. Physical Education and Sport, 2, 30-35 (in Russ).

7. Titlov A. Yu. (2021). Development of speed skating in modern Russia. Speed skating. – 2nd edition, supplemented, 63-71 (in Russ).

Информация об авторе:
Е. И. Жукова – старший преподаватель.
Information about the author:
E. I. Zhukova – senior lecturer.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Обзорная статья
УДК 796

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И КУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КИТАЙСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Елена Игоревна Жукова
Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия
zhukova_ei@mail.ru, http://orcid.org/0000-0002-4043-479X

Китайские боевые искусства обладают уникальной эстетической ценностью, которая, прежде всего, отражается в стремлении к «гармонии между силой и мягкостью», а также сочетаются реальность и иллюзия, демонстрируя одновременно мощь и плавную грацию; как широкие движения, так и тонкие, но изысканные прикосновения. Это эстетическое стремление к гармонии силы и мягкости не только отражает стремление традиционной китайской культуры к гармоничной красоте, но и наделяет боевые искусства чрезвычайно высокой художественной ценностью.

Ключевые слова: боевые искусства, гармония, духовность, культура, здоровье.

Для цитирования*:* Жукова Е. И. Основные понятия и культурные особенности китайских боевых искусств. // Современные проблемы и перспективы развития физической культурой и спорта : сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 100-104.

© Жукова Е. И., 2026

CULTURAL FEATURES OF CHINESE MARTIAL ARTS

Elena I. Zhukova
Volga State Transport University, Samara, Russia
zhukova_ei@mail.ru, http://orcid.org/0000-0002-4043-479X

Chinese martial arts have a unique aesthetic value, which is primarily reflected in the desire for «harmony between strength and softness», and combines reality and illusion, demonstrating both power and smooth grace; both wide movements and subtle but refined touches. This aesthetic desire for a harmony of strength and softness not only reflects the desire of traditional Chinese culture for harmonious beauty, but also gives martial arts an extremely high artistic value.

Keywords: martial arts, harmony, spirituality, culture, health.

For citation: Zhukova E. I. (2026). Basic concepts and cultural features of Chinese martial arts. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 100-104. (in Russ.).

Китайские боевые искусства – это не просто искусство, а культура, богатая смыслами и уникальными культурными особенностями, выступающая важным носителем традиционной китайской культуры [4].

«Гармония между человеком и природой» – одна из основных идей традиционной китайской культуры и важнейшая философская основа боевых искусств. Боевые искусства подчёркивают гармоничное единство человека и природы, веря, что человек – часть природы, а тело и движения человека должны подчиняться её законам. Идея «гармонии между человеком и природой» воплощена во всех техниках и методах боевых искусств. Например, дыхательные техники боевых искусств делают акцент на «естественном дыхании», требующем координации дыхания и движения, имитирующего поток энергии в природе; Многие техники боевых искусств также берут своё начало в природе, например, движения «Руки-облака» и «Хватание воробья за хвост» в тайцзи, имитирующие полёт птиц и боевые стойки животных, стремясь к гармонии движения с природой. В то же время, боевые искусства подчёркивают, что человек должен адаптироваться к изменениям природы, корректируя свои движения и стратегии в соответствии с различными условиями и временем, чтобы достичь состояния «постоянства в ответе на все изменения».

Конфуцианские идеалы доброжелательности, праведности, приличия, мудрости и доверия являются основополагающими этическими концепциями традиционной китайской культуры и глубоко интегрированы в дух боевых искусств. В боевых искусствах особое внимание уделяется «использованию боевых искусств для передачи Пути», поскольку считается, что боевые искусства – это не просто инструменты самообороны, но и средство для развития нравственности и поддержания справедливости. В культуре боевых искусств «доброжелательность» является основой, требующей от практикующих сострадательного сердца, уважения к окружающим и воздержания от причинения им вреда; «праведность» – это принцип, требующий от практикующих чувства справедливости и помощи нуждающимся; «приличие» – это норма, требующая от практикующих соблюдения этикета, уважения к учителям и старшим и объединения с единомышленниками; «мудрость» – это способность, требующая от практикующих мудрого подхода, умения гибко применять техники боевых искусств и оценивать ситуацию; «надёжность» – основополагающий принцип, требующий от практикующих честности, надёжности и последовательности в словах и делах. Эти этические концепции ограничивают поведение практикующих боевые искусства, делая боевые искусства не просто навыком, но и образовательным методом воспитания характера и формирования нравственности [2, 5, 7].

Концепция совершенствования внутренней и внешней интеграции и универсальностью южных боевых искусств, подчёркивая баланс между атакой и защитой и непрерывность движений. Например, движения эмэйского бокса отличаются изяществом и размашистостью,

энергичным ритмом, сочетающим в себе нападение и защиту, что делает его подходящим как для практического боя, так и для высокой художественной оценки.

«Развитие как внутренней, так и внешней силы» – важная концепция совершенствования в боевых искусствах и ключевая характеристика, отличающая их от других видов спорта. В боевых искусствах «внешнее» относится к внешнему проявлению физических движений, силы и навыков; «внутреннее» – к внутреннему развитию духа, воли, дыхания и внутренней силы. Боевые искусства делают акцент на сочетании внешней отработки навыков и внутреннего духовного совершенствования, веря, что только благодаря такому целостному подходу можно достичь высочайшего уровня в боевых искусствах. В боевых искусствах практикующие сосредотачиваются не только на физических упражнениях, совершенствовании техники движений и развитии выносливости, но и на духовном развитии, развитии силы воли, сосредоточенности и уверенности в себе. Кроме того, боевые искусства делают акцент на развитии внутренней силы, регулировании ци и кровообращения в организме посредством дыхательных упражнений и ментального руководства, что укрепляет внутреннюю силу и иммунитет. Эта целостная философия совершенствования позволяет боевым искусствам не только укреплять тело, но и развивать характер, достигая состояния гармонии между разумом и телом [1, 2, 6].

Китайские боевые искусства могут похвастаться многочисленными школами, каждая из которых имеет свои уникальные исторические корни, методы обучения и техники. Статистика показывает, что существуют сотни школ китайских боевых искусств, среди которых наиболее представительными являются школы Шаолинь, Удан и Эмэй.

Школа Шаолинь – одна из старейших и наиболее влиятельных школ китайских боевых искусств, берущая начало в храме Шаолинь на горе Сун в провинции Хэнань. Храм Шаолинь был основан во времена династии Северная Вэй и является колыбелью дзен-буддизма. Легенда гласит, что во времена Северной и Южной династий индийский монах Бодхидхарма посетил храм Шаолинь, медитировал лицом к стене девять лет и основал дзен-буддизм. Он также привёз в Китай некоторые техники индийских боевых искусств, которые затем были объединены с традиционными китайскими боевыми искусствами, образовав прототип боевых искусств Шаолинь.

Шаолиньские боевые искусства славятся своим «мощным, простым и высокопрактичным» стилем, делающим акцент на фундаментальной подготовке и утверждающим, что «практика приводит к совершенству». Шаолиньские боевые искусства могут похвастаться богатым разнообразием техник, включая кулачные, боевые, захваты и боевые приёмы. Кулачные техники включают шаолиньский бокс, бокс Лохань и бокс Богомола; оружие включает шаолиньский меч, шаолиньский палаш и шаолиньский посох. Характерными чертами шаолиньских боевых искусств являются энергичные и мощные движения, быстрый ритм и баланс атаки и защиты, делающий акцент на использовании силы и точности движений. Например, движения шаолиньского бокса лаконичны и чётки, с мощными ударами, такими как «Чёрный тигр крадёт сердце» и «Голодный тигр набрасывается на свою добычу», которые воплощают мощный стиль шаолиньских боевых искусств.

Шаолиньские боевые искусства пользуются не только высокой репутацией внутри страны, но и международным признанием. Храм Шаолинь неоднократно организовывал выступления трупп боевых искусств за рубежом, демонстрируя миру очарование боевых искусств Шаолиня и способствуя культурному обмену и интеграции между Китаем и другими странами.

Школа Удан – важная школа китайских боевых искусств, наряду со школой Шаолинь, берущая начало на горе Удан в провинции Хубэй. Гора Удан – священное место даосизма, и развитие боевых искусств Удан тесно связано с даосской культурой. Легенда гласит, что Чжан Саньфэн, известный даосский священник конца эпохи Юань и начала эпохи Мин, был основателем боевых искусств Удан. Он объединил даосские концепции сохранения здоровья и практики внутренней алхимии, создав боевые искусства Удан [3, 4, 6].

«Трёх великих школ китайских боевых искусств» наряду с Шаолиньской и Уданской школами, оказали значительное влияние на развитие китайских боевых искусств. Сегодня

эмэйские боевые искусства внесены в список национального нематериального культурного наследия, находятся под охраной и передаются из поколения в поколение.

Помимо трёх основных школ, упомянутых выше, китайские боевые искусства включают в себя множество других известных стилей, таких как Вин Чун и Хун Куэн в Южной школе, а также Ча Куэн и Хуа Куэн в Северной школе. Каждая школа обладает своим уникальным стилем и техниками, которые в совокупности образуют богатую и разнообразную систему китайских боевых искусств [1, 4, 6].

Боевые искусства Удан характеризуются «преодолением твёрдости мягкостью, контролем движения неподвижностью и развитием как внутренней, так и внешней силы», делая акцент на развитии внутренней энергии и гармонии тела и разума. Техники уданских боевых искусств в основном включают тайцзи-цюань, тайцзи-цюань с мечом, багуа-ладонью и синъицюань. Движения в тайцзи-цюань медленные, плавные и сбалансированные, сочетающие мягкость и силу. Например, движения в тайцзи-цюань медленные и плавные, словно струящиеся облака и вода, акцент делается на координации дыхания и движения, а также на использовании намерения для управления движением, что способствует самосовершенствованию и физической форме. Основная философия уданских боевых искусств – «контратака», выступающая против прямого столкновения с противником. Вместо этого она делает акцент на нейтрализации силы противника и соответствующей контратаке для достижения победы с меньшими затратами сил. Уданские боевые искусства – это не только боевое искусство, но и образ жизни. Они делают акцент на регуляции ци и кровообращения в организме, укреплении иммунитета и, в конечном итоге, на долголетии посредством практики боевых искусств. Сегодня тайцзи стало одним из самых популярных оздоровительных упражнений во всем мире, пользуясь широкой популярностью [5, 7].

Школа Эмэй – одна из самых уникальных школ китайских боевых искусств, берущая начало на горе Эмэй в провинции Сычуань. Гора Эмэй – одна из четырёх священных буддийских гор, а также обладает глубоким даосским культурным наследием. Развитие боевых искусств Эмэй объединило в себе культурную сущность как буддизма, так и даосизма.

Боевые искусства Эмэй характеризуются балансом силы и мягкости, скорости и медленности, а также внутреннего и внешнего совершенствования. Её техники сочетают в себе лучшее из северных и южных боевых искусств, что приводит к уникальному стилю. Техники боевых искусств Эмэй включают в себя кулачные техники, работу с оружием и свободный спарринг. Кулачные техники включают в себя кулачный бой Эмэй, кулачный бой Хунмэнь и кулачный бой Цайцзя; оружие включает в себя меч Эмэй, саблю Эмэй и копьё Эмэй. Движения боевых искусств Эмэй сочетают в себе мощную силу северных боевых искусств с ловкостью и универсальностью южных боевых искусств, подчёркивая баланс между атакой и защитой и непрерывность движений. Например, движения эмэйского бокса отличаются изяществом и размашистостью, энергичным ритмом, сочетающим в себе нападение и защиту, что делает его подходящим как для практического боя, так и для высокой художественной оценки [3, 4, 7].

Список источников

1. Вэй Ф. Боевое искусство Китая ушу: проблема классификации стилевых разновидностей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5 (27). – С. 90-94.

2. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Влияние единоборств на физическое состояние занимающихся // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2025. – С. 87-90.

3. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Философия единоборств // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2025. – С. 83-86.

4. Крушинский А. Китайское боевое искусство // Сибирский калейдоскоп-2024. – 2024. – С. 18-20.

5. Мудрецов А. А. Символика китайской культуры в подражающих стилях ушу и ее значение в истории китайских боевых искусств // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации. – 2023. – С. 213-215.

6. Прокофьев А. Е., Курганова Е. В. История развития ушу как китайского боевого искусства // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в Кузбассе. – 2025. – С. 249-252.

7. Станкевич А. А. Влияние боевых искусств на здоровье человека // Время выбрало нас. – 2025. – С. 392-394.

References

1. Wei F. (2007). The Chinese martial art of wushu: the problem of classifying stylistic varieties. Scientific notes of P.F. Lesgaft University, 5 (27), 90-94 (in Russ).

2. Zhukova E. I. & Mezentseva V. A. (2025). The influence of martial arts on the physical condition of those practicing them. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*, 87-90 (in Russ).

3. 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*, 83-86. (in Russ).

4. Krushinsky A. (2024). Chinese martial art. Siberian Kaleidoscope-2024, 18-20 (in Russ).

5. Mudretsov A. A. (2023). Symbolism of Chinese culture in imitative wushu styles and its significance in the history of Chinese martial arts. Social and humanitarian problems of education and professional self-realization (Social Engineer-2023), 213-215 (in Russ).

6. Prokofiev A. E. & Kurganova E. V. (2025). History of the development of wushu as a chinese martial art. Tasks and prospects for the development of physical culture and sports in Kuzbass, 249-252 (in Russ).

7. Stankevich A. A. (2025). The influence of martial arts on human health. Time has chosen, 392-394 (in Russ).

Информация об авторе:
Е. И. Жукова – старший преподаватель.
Information about the author:
E. I. Zhukova – senior lecturer.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the author: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Обзорная статья
УДК 796

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЕЖЕДНЕВНОМ РЕЖИМЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Елена Игоревна Жукова
Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия
zhukova_ei@mail.ru, http://orcid.org/0000-0002-4043-479X

В современном образовательном процессе проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся приобретает особую актуальность. Интенсификация учебной деятельности, увеличение объема информационных нагрузок, преобладание статических поз в процессе обучения создают предпосылки для развития различных функциональных нарушений в организме молодого поколения. В этих условиях особую значимость приобретают физкультурно-оздоровительные мероприятия, интегрированные в ежедневный режим обучающихся.

© Жукова Е. И., 2026

Ключевые слова: обучающиеся, здоровье, работоспособность, упражнения, организм.

Для цитирования: Жукова Е. И. Роль физкультурно-оздоровительных мероприятий в ежедневном режиме образовательных учреждений // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С.104-108.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION ACTIVITIES IN THE DAILY MODE OF STUDENTS

Elena I. Zhukova
Volga State Transport University, Samara, Russia
zhukova_ei@mail.ru, http://orcid.org/0000-0002-4043-479X

In the modern educational process, the problem of preserving and strengthening the health of students is becoming particularly relevant. The intensification of educational activities, an increase in the volume of information loads, and the predominance of static postures in the learning process create prerequisites for the development of various functional disorders in the body of the younger generation. In these conditions, physical education and recreation activities integrated into the daily routine of students are of particular importance.

Keywords: students, health, performance, exercise, body.

For citation: Zhukova E. I. (2026). The role of physical education and recreation activities in the daily mode of student. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 104-108. (in Russ.).

Физкультурно-оздоровительные мероприятия представляют собой комплекс специально организованных двигательных активностей, направленных на поддержание работоспособности, профилактику утомления и укрепление здоровья в течение учебного дня.

Данные мероприятия в режиме дня образовательных учреждений представляют собой научно обоснованную систему двигательных активностей, направленных на оптимизацию функционального состояния организма обучающихся в процессе учебной деятельности.

Профилактическая функция физкультурно-оздоровительных мероприятий заключается в предупреждении развития различных функциональных нарушений, связанных с особенностями учебной и трудовой деятельности. Длительное пребывание в статических позах приводит к нарушению кровообращения, снижению тонуса мышц, развитию застойных явлений в различных органах и системах. Регулярное выполнение специально подобранных упражнений способствует активизации кровообращения, обеспечивают поддержание здоровья и работоспособность организма [2, 4].

Формы двигательной активности: гигиеническая гимнастика; физкультминутки; релаксационные упражнения, которые органично встраиваются в структуру образовательного процесса [1, 5, 6].

Гигиеническая гимнастика представляет собой специально организованную форму физических упражнений, выполняемых в утренние часы с целью активизации функций организма и подготовки к предстоящей учебной деятельности. Данный вид двигательной активности является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни и играет важную роль в поддержании оптимального функционального состояния организма обучающихся [1, 3, 6].

Физиологическая основа гигиенической гимнастики заключается в активизации деятельности различных функциональных систем организма после периода ночного отдыха. В процессе сна происходит замедление обменных процессов, снижение частоты сердечных сокращений, уменьшение глубины дыхания, понижение тонуса мышечной системы. Утренние

физические упражнения способствуют плавному переходу организма от состояния покоя к активной деятельности.

Комплекс гигиенической гимнастики включает упражнения различной направленности, каждое из которых выполняет определенные функции в процессе активизации организма. Дыхательные упражнения способствуют улучшению легочной вентиляции, активизации газообмена, насыщению крови кислородом. Упражнения для различных мышечных групп направлены на восстановление тонуса мускулатуры, улучшение кровообращения, активизацию обменных процессов. Упражнения рекомендуется выполнять в хорошо проветриваемом помещении или на открытом воздухе, в удобной спортивной одежде, не стесняющей движений. Важным условием эффективности является положительный эмоциональный настрой, который может создаваться за счет использования музыкального сопровождения [5, 7].

Влияние регулярного выполнения гигиенической гимнастики на организм занимающихся проявляется в нескольких направлениях. Со стороны сердечно-сосудистой системы наблюдается улучшение кровообращения, нормализация артериального давления, повышение функциональных возможностей сердца. Дыхательная система реагирует увеличением жизненной емкости легких, улучшением легочной вентиляции, повышением эффективности газообмена [2, 5, 6].

Физкультминутки и релаксационные упражнения представляют собой специальные формы оздоровительных мероприятий, направленные на снятие утомления, поддержание работоспособности и нормализацию психоэмоционального состояния обучающихся в процессе учебной деятельности. Данные формы двигательной активности имеют особую значимость в условиях интенсификации образовательного процесса и возрастания нагрузок на нервную систему [4, 7].

Физкультминутки представляют собой кратковременные комплексы физических упражнений, выполняемых непосредственно во время учебных занятий или трудовой деятельности с целью снятия локального утомления и поддержания оптимального уровня работоспособности. Физиологическая основа эффективности физкультминуток заключается в активизации кровообращения в работающих мышцах, улучшении венозного оттока, снятии статического напряжения, активизации деятельности центральной нервной системы.

Современные подходы к организации физкультминуток базируются на принципах целевой направленности и дифференцированного применения. В зависимости от характера учебной деятельности и преобладающего типа нагрузки используются различные варианты физкультминуток. При умственной работе, связанной с напряжением зрения, рекомендуются упражнения для глазных мышц и мышц шейно-плечевого пояса. При письменной работе акцент делается на упражнениях для кистей рук и мышц спины [1, 4, 6].

Релаксационные упражнения выполняют специфическую функцию в системе оздоровительных мероприятий, направленную на снятие психоэмоционального напряжения и нормализацию функционального состояния нервной системы. Данный вид упражнений приобретает особую актуальность в условиях стрессогенного характера современной образовательной среды и высоких требований к психологической устойчивости [6, 7].

Методические основы проведения физкультминуток включают соблюдение ряда важных принципов. Принцип своевременности предполагает проведение физкультминуток при первых признаках утомления, не дожидаясь значительного снижения работоспособности. Принцип адекватности заключается в соответствии подбираемых упражнений характеру предшествующей учебной деятельности и степени утомления.

Продолжительность физкультминуток составляет 2-3 минуты, что обеспечивает эффективное восстановление без значительного нарушения учебного или трудового процесса. Комплекс включает 3-4 упражнения, выполняемых в медленном или среднем темпе с акцентом на те мышечные группы, которые не участвовали в предшествующей деятельности [4, 7].

Релаксационные упражнения имеют более продолжительный характер и могут выполняться в течение 5-10 минут в зависимости от степени напряжения и поставленных задач. Основными методами релаксации являются прогрессивная мышечная релаксация, дыхательные

техники, элементы аутогенной тренировки, медитативные практики.

Прогрессивная мышечная релаксация основана на последовательном напряжении и расслаблении различных мышечных групп, что способствует снятию мышечного тонуса и достижению общего расслабления. Данная методика особенно эффективна для обучающихся, испытывающих высокие физические нагрузки или длительно находящихся в статических позах.

Дыхательные техники релаксации направлены на нормализацию функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, снятие психоэмоционального напряжения. Основными приемами являются диафрагмальное дыхание, ритмическое дыхание, дыхание с удлиненным выдохом. Эти техники могут использоваться как самостоятельно, так и в сочетании с другими методами релаксации [2, 3, 5].

Физкультминутки и релаксационные упражнения представляют собой эффективные средства оптимизации функционального состояния обучающихся в процессе учебной и трудовой деятельности. Стимулирующая функция физкультурно-оздоровительных мероприятий проявляется в активизации деятельности различных функциональных систем организма. Дозированная физическая нагрузка способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению тонуса центральной нервной системы, активизации обменных процессов. Систематическое их применение способствует поддержанию работоспособности, снятию утомления и формированию навыков здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня являются неотъемлемым компонентом здоровьесберегающей образовательной среды и важным фактором формирования здорового поколения будущих специалистов [3, 5, 6].

Список источников

1. Власов С. В., Харченко В. А. Применение физкультминуток для снятия физического и умственного напряжения учащихся как педагогическая техника здоровьесберегающих технологий // Вестник научных конференций. – 2020. – № 10-3 (62). – С. 30-31.

2. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Роль физической активности в поддержании здоровья // Наука, образование, транспорт: актуальные вопросы, приоритеты, векторы взаимодействия. – Оренбург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Приволжский государственный университет путей сообщения», 2024. – С. 392-395.

3. Жукова Е. И. Физическая культура: рабочая тетрадь / Министерство транспорта РФ; ФАЖТ; ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения». – Самара: Самарский государственный университет путей сообщения, 2016. – 97 с.

4. Кадочникова Н. И., Глазырин Н. И. Физкультминутки в режиме учебного дня студента // Современные образовательные практики в студенческих исследованиях. – Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2023. – С. 296-299.

5. Михайлова Т. В. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня // Молодой ученый. – 2022. – № 21 (207). – С. 483-485.

6. Мифтахов Р. А., Рихтер И. К., Диц С. Г. Физкультурно-оздоровительные мероприятия со студентами // Перспективы науки. – 2021. – № 2 (137). – С. 80-82.

7. Остапенко С. С., Александров С. Г. Влияние физкультминутки на мозговую деятельность студентов // Студенческий вестник. – 2020. – № 12-1 (110). – С. 46-48.

References

1. Vlasov S. V. & Kharchenko V. A. (2020). The use of physical education breaks to relieve physical and mental stress in students as a pedagogical technique of health-saving technologies. *Bulletin of scientific conferences*, 10-3 (62), 30-31 (in Russ.).

2. Zhukova E. I. & Mezentseva V. A. (2024). The role of physical activity in maintaining health. Science, education, transport: topical issues, priorities, vectors of interaction, 392-395 (in Russ.).

3. Zhukova E. I. (2016). Physical Education: Workbook. Ministry of Transport of the Russian Federation, 97 (in Russ.).
4. Kadochnikova N. I. & Glazyrin N. I. (2023). Physical education breaks in a student's daily routine. Modern educational practices in student research, 296-299 (in Russ.).
5. Mikhailova T. V. (2022). Physical education and health activities in a daily routine. Young scientist, 21 (207), 483-485 (in Russ.).
6. Miftakhov R. A., Richter I. K. & Ditz S. G. (2021). Physical education and health activities with students. Prospects of Science, 2 (137), 80-82 (in Russ.).
7. Ostapenko S. S. & Aleksandrov S. G. (2020). The influence of physical education minutes on the brain activity of students. Student Bulletin, 12-1 (110), 46-48 (in Russ.).

Информация об авторе:
Е. И. Жукова – старший преподаватель.
Information about the author:
E. I. Zhukova – senior lecturer.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 159.922.8:1

ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ: САМОПОЗНАНИЕ И САМООРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ КАЗАНСКОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Альфред Фаридович Закиров[1], Лейлани Рустамовна Рахимжанова[2]
[1, 2]Казанский государственный аграрный университет институт «Казанская академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», Казань, Россия
[1]zakirov-alfred@mail.ru, https://orcid.org/0009-0002-3768-8219
[2]ms.leylani@mail.ru, https://orcid.org/0009-0004-9834-6743

В статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи через призму философско-психологических категорий самопознания и самоорганизации. Авторы анализируют внутренние механизмы, побуждающие студентов к здоровье сберегающему поведению, выходя за рамки традиционного понимания ЗОЖ как набора внешних правил. Эмпирическую базу составили результаты анкетирования 120 студенты Казанского агарного университета в рамках института казанской ветеринарной академии. Выявлена прямая корреляция между уровнем развития навыков самоорганизации и приверженностью принципам здорового образа жизни. Делается вывод о необходимости смещения акцента в педагогической работе с внешнего контроля на развитие у студентов способности к самопознанию и внутренней мотивации.

Ключевые слова: самопознание, самоорганизация, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, КГАУ, институт КВАМ, психологический анализ.

Для цитирования: Закиров А. Ф., Рахимжанова Л. Р. Философия здоровья: самопознание и самоорганизация студентов Казанского аграрного университета // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 108-111.

© Закиров А. Ф., Рахимжанова Л. Р., 2026

PHILOSOPHY OF HEALTH: SELF-KNOWLEDGE AND SELF-ORGANIZATION OF STUDENTS OF KAZAN AGRARIAN UNIVERSITY

Alfred F. Zakirov[1], Leylani R. Rakhimzhanova[2]
[1, 2]Kazan State Agrarian University Institute Kazan Bauman Academy of Veterinary Medicine, Kazan, Russia
[1]zakirov-alfred@mail.ru, https://orcid.org/0009-0002-3768-8219
[2]ms.leylani@mail.ru, https://orcid.org/0009-0004-9834-6743

The article examines the problem of forming a healthy lifestyle for students through the prism of philosophical and psychological categories of self-knowledge and self-organization. The authors analyze the internal mechanisms that encourage students to adopt health-saving behavior, going beyond the traditional understanding of healthy lifestyle as a set of external rules. The empirical basis was based on the results of a survey of 120 students of Kazan Agar University within the framework of the Institute of the Kazan Veterinary Academy. A direct correlation has been revealed between the level of development of self-organization skills and adherence to the principles of a healthy lifestyle. The conclusion is made about the need to shift the emphasis in pedagogical work from external control to the development of students' ability to self-knowledge and internal motivation.

Keywords: self-knowledge, self-organization, healthy lifestyle, student youth, KGAU, KVAM Institute, psychological analysis.

For citation: Zakirov A. F. & Rakhimzhanova L. R. (2026). Philosophy of Health: Self-Knowledge and Self-Organization of Students at Kazan Agrarian University. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 108-111. (in Russ.).

Актуальность. Проблема здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи традиционно рассматривается в контексте внешних факторов: наличия спортивной инфраструктуры, количества часов физической культуры, пропаганды здорового питания. Однако, как справедливо отмечают современные исследователи, ключевым звеном является внутренняя готовность личности к здоровьесбережению [2, с. 64]. Философское измерение здоровья предполагает обращение к категориям самопознания и самоорганизации, которые позволяют понять, почему при равных внешних условиях один студент ведет здоровый образ жизни, а другой – нет.

Цель данного исследования – выявить взаимосвязь между уровнем развития самопознания и самоорганизации у студентов и их реальным здоровьесберегающим поведением.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе Казанской ветеринарной академии. В анкетировании приняли участие 120 студентов 1-5 курсов (60 юношей, 60 девушек). Использовались следующие методики:

1. Авторская анкета для оценки приверженности принципам ЗОЖ (режим дня, питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек).

2. Методика диагностики уровня самоорганизации (адаптированный вариант опросника О.Ю. Грогуленко).

3. Методика «Способность к самопознанию» (Е.Г. Денисова).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

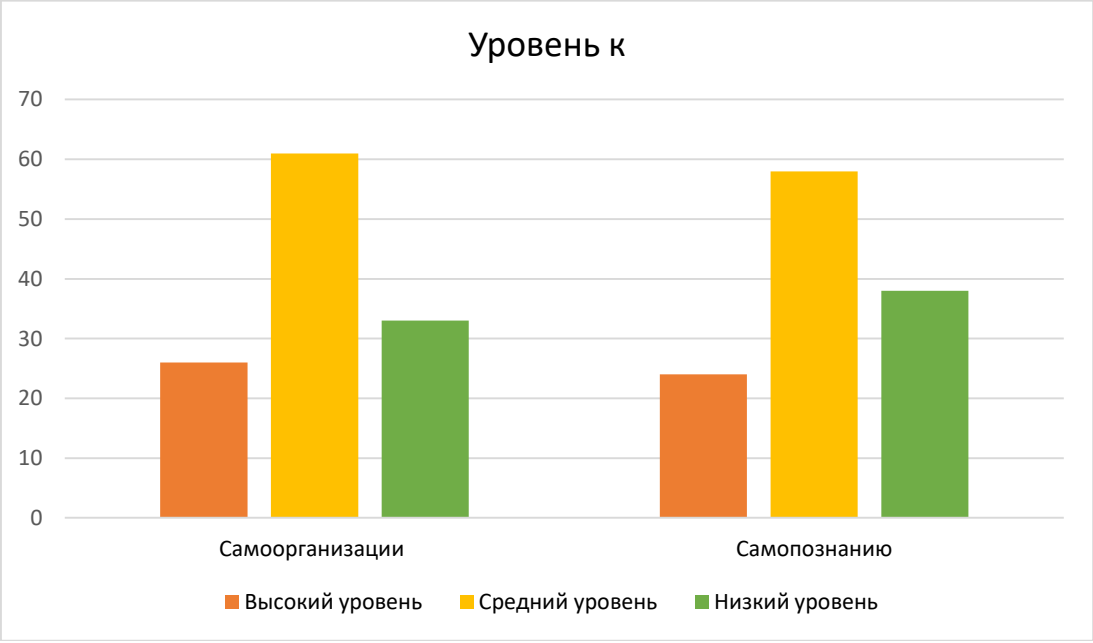
Результаты. Результаты анкетирования показали, что только 28%(34) опрошенных студентов могут быть отнесены к категории «приверженцев ЗОЖ» (регулярно занимаются физической активностью, соблюдают режим труда и отдыха, не имеют вредных привычек). 45%(54) студентов демонстрируют средний уровень приверженности (эпизодические занятия спортом, нерегулярный режим), 27% (32) – низкий уровень.

При этом анализ уровня самоорганизации выявил следующее разделение: высокий уровень – 22% (26) студентов, средний – 51%(61), низкий – 27%(32).

Показатели способности к самопознанию распределились подобным образом: высокие – 20%(24), средние – 48%(58), низкие – 32%(38).

Корреляционный анализ выявил статистически значимую прямую связь между:

- уровнем самоорганизации и приверженностью ЗОЖ ($r = 0,67$; $p < 0,01$);
- способностью к самопознанию и приверженностью ЗОЖ ($r = 0,58$; $p < 0,01$).



Обсуждение. Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что здоровый образ жизни не может быть навязан исключительно извне. Студенты с высоким уровнем самоорганизации способны выстраивать свой режим дня, планировать физические нагрузки и контролировать питание без постоянного внешнего контроля. Развитая способность к самопознанию позволяет им лучше понимать сигналы собственного тела, осознавать последствия вредных привычек и находить внутренние смыслы для заботы о здоровье. Как отмечает В.В. Кондратьев, формирование положительного отношения к физической культуре должно опираться на «внутреннюю позицию личности» [3, с. 138]. Это согласуется с идеей о том, что здоровье становится ценностью только тогда, когда оно осмыслено и принято человеком на уровне самосознания.

Заключение. Здоровый образ жизни студента – это не результат силы воли, а следствие точного самопознания и грамотной самоорганизации. Студенты знают, что спорт и правильное питание – это полезно. Но знание не равно действию. Статья доказывает, что разрыв между «знаю» и «делаю» преодолевается только через: рефлексию (понимание своих реальных ритмов, усталости, триггеров срывов) и систему (инструменты планирования, якоря, гигиена информации).

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку психолого-педагогических программ, способствующих развитию самопознания и самоорганизации у студентов аграрных вузов.

Список источников

1. Социальное здоровье современной студенческой молодежи: социологический анализ / Алексеёнок А. А., Каира Ю. В., Кондратова Е. К., Цзюньцзэ Л., Сяоюй Т. // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2024. – Т. 32. – № 4. – С. 748-754.

2. Савко Э. И., Хожемпо С. В. Студенческая молодежь и ее отношение к физической культуре, и здоровому образу жизни // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 4(11). – С. 62-76.

3. Кондратьев В. В. Модель формирования положительного отношения студентов педагогического вуза к физической культуре // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. – № 11(126). – С. 137-141.

4. Суховершина Ю. В., Ли Н. О. Взаимосвязь самопознания и психологического благополучия у студентов педагогических специальностей // Педагогика и психология образования. – 2025. – № 1. – С. 255-264.

5. Пушкарева А. С., Санько А. М. Исследование уровня сформированности самоорганизации обучающихся в условиях цифровизации // LXXIV молодежная научная конференция: тез. докл. – Самара: Самарского университета, 2024. – С. 262-264.

References

1. Alekseenok A. A., Kaira Yu. V., Kondratova E. K., Junze L. & Xiaoyu T. (2024). Social health of modern student youth: a sociological analysis. Problems of social hygiene, health care, and medical history, 32, 4, 748-754 (in Russ.).

2. Savko E. I. & Khozhempo S. V. (2018). Student youth and their attitude to physical culture and a healthy lifestyle. Human health, theory and methods of physical culture and sports, 4(11), 62-76 (in Russ.).

3. Kondratiev V. V. (2012). Model of the formation of positive attitude of students of pedagogical university to physical culture. Bulletin of Tomsk state pedagogical university, 11(126), 137-141 (in Russ.).

4. Sukhovershina Yu. V. & Li N. O. (2025). Interrelation of self-knowledge and psychological well-being of students of pedagogical specialties. Pedagogy and psychology of education, 1, 255-264 (in Russ.).

5. Pushkareva A. S. & Sanko A. M. (2024). Study of the level of formation of self-organization of students in the context of digitalization. LXXIV youth scientific conference: report summary, 262-264 (in Russ.).

Информация об авторах:
А. Ф. Закиров – кандидат исторических наук, доцент;
Л. Р. Рахимжанова – студент.
Information about the authors:
A. F. Zakirov – candidate of pistorical sciences, Associate Professor;
L. R. Rakhimzhanova – 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 371.12

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Дарья Сергеевна Захарова[1], Нелли Викторовна Юркина[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]zaharova.d.s@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0001-7154-8407
[2]nelli.yurkina@mail.ru, https://orcid.org/0009-0008-6526-656X

В статье рассматриваются особенности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях цифровизации образования. Показано, что распространение дистанционных и смешанных форм обучения, увеличение объема экранного времени и снижение повседневной двигательной активности создают дополнительные риски для физического и психического здоровья студентов, одновременно открывая новые возможности для продвижения ценностей здорового образа жизни за счет использования цифровых технологий. Раскрывается потенциал фитнес-приложений, онлайн-курсов, социальных сетей и электронных образовательных ресурсов для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, рациональной организации режима труда и отдыха, осознанному отношению к собственному здоровью. Обосновываются педагогические условия эффективного формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: интеграция цифровых инструментов в учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», создание цифровой информационной среды ЗОЖ, использование интерактивных форм работы (челленджи, онлайн-марафоны активности), индивидуализация физической нагрузки на основе цифрового мониторинга. Подчеркивается ключевая роль преподавателя физической культуры как модератора цифровой образовательной среды и наставника, помогающего студентам критически выбирать и использовать цифровые ресурсы для укрепления здоровья и повышения качества жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, цифровизация образования, физическая культура, физическая активность.

Для цитирования: Захарова Д. С., Юркина Н. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях цифровизации образования // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 112-116.

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION OF EDUCATION

Daria S. Zakharova[1], Nelli V. Yrkina[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]zaharova.d.s@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0001-7154-8407
[2]nelli.yurkina@mail.ru, https://orcid.org/0009-0008-6526-656X

The article examines the features of the formation of a healthy lifestyle for student youth in the context of digitalization of education. It is shown that the spread of distance and mixed forms of learning, an increase in the volume of screen time and a decrease in daily motor activity create additional risks for the physical and mental health of students, while opening up new opportunities for promoting the

© Захарова Д. С., Юркина Н. В., 2026

values of a healthy lifestyle through the use of digital technologies. The potential of fitness applications, online courses, social networks and electronic educational resources is revealed to increase the motivation of students to regularly engage in physical exercises, rational organization of work and rest, conscious attitude to their own health. The pedagogical conditions for the effective formation of a healthy lifestyle for student youth are justified: the integration of digital tools into training sessions in the discipline «Physical Culture and Sports» the creation of a digital information environment for healthy lifestyles, the use of interactive forms of work (challenges, online activity marathons), individualization of physical activity based on digital monitoring. The key role of the physical education teacher as a moderator of the digital educational environment and a mentor to help students critically choose and use digital resources to promote health and improve quality of life is emphasized.

Keywords: healthy lifestyle, student youth, digitalization of education, physical culture, and physical activity.

For citation: Zakharova D. S. & Yurkina N. V. (2026). Formation of a healthy lifestyle among student youth in the context of digitalization of education. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 112-116. (in Russ.).

Цифровизация образования радикально изменила образ жизни студенческой молодежи, увеличив долю сидячей работы, экранного времени и онлайн-коммуникаций. Это приводит к снижению уровня двигательной активности, нарушениям режима сна, росту психоэмоционального напряжения и рисков неинфекционных заболеваний. Одновременно цифровая среда открывает новые возможности для продвижения ценностей здорового образа жизни за счет использования мобильных приложений, онлайн-курсов и социальных сетей[1].

Актуальность темы определяется противоречием между декларируемой значимостью здорового образа жизни для профессионального становления будущих специалистов и реальным образом жизни значительной части студентов, характеризующимся гиподинамией, нерациональным питанием и информационной перегрузкой. В этих условиях образовательные организации среднего профессионального и высшего образования должны искать новые формы работы, учитывающие цифровой формат обучения и коммуникации.

Цель статьи – проанализировать особенности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях цифровизации образования и обозначить эффективные направления педагогической работы с использованием цифровых ресурсов.

Под здоровым образом жизни студенческой молодежи в исследовании понимается совокупность установок, знаний, навыков и поведенческих практик, направленных на сохранение и укрепление физического, психического и социального благополучия в период профессионального обучения. К ключевым компонентам здорового образа жизни относятся: достаточная двигательная активность, рациональный режим труда и отдыха, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, стрессоустойчивость и культура саморегуляции [2].

Многочисленные исследования показывают, что у значительной части студентов отмечаются низкий или средний уровень двигательной активности, нерегулярные занятия физической культурой и спортом, нарушение режима сна и отдыха. В период цифровизации образования данные проблемы усугубляются за счет увеличения доли дистанционных и смешанных форм обучения, роста времени работы за компьютером и с мобильными устройствами, снижения спонтанной повседневной активности. Это предъявляет новые требования к организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» и к системе воспитательной работы в вузе и колледже [3].

Цифровизация образования затрагивает все основные компоненты образа жизни студенческой молодежи – двигательную активность, режим дня, характер коммуникаций и информационную нагрузку. С одной стороны, переход к онлайн-форматам сокращает бытовую

и учебную двигательную активность: уменьшается количество передвижений, возрастает продолжительность статических поз, формируются стойкие сидячие привычки. Это приводит к росту числа студентов с жалобами на утомляемость, снижение работоспособности, дискомфорт в области спины и шейно-воротниковой зоны. С другой стороны, цифровая среда предоставляет широкие возможности для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями: онлайн-тренировки, фитнес-приложения с персональными планами, шагомеры, системы мониторинга пульса и сна. Социальные сети становятся каналом распространения практик здорового образа жизни, формируют у студентов образ «здорового и успешного» сверстника, который может выступать значимым ролевым образцом. Таким образом, цифровизация не является однозначно отрицательным фактором: ее влияние определяется тем, насколько осознанно студенты используют цифровые ресурсы, и насколько целенаправленно образовательная организация интегрирует эти ресурсы в образовательный процесс по физической культуре[4].

Мотивация студенческой молодежи к ведению здорового образа жизни в условиях цифровизации носит противоречивый характер. С одной стороны, студенты декларируют значимость здоровья, хорошей физической формы и привлекательного внешнего вида. С другой – реальное поведение часто не соответствует заявленным установкам: предпочтение отдается пассивному досугу в интернете, нарушаются режим сна и питания, отсутствует регулярность в занятиях физическими упражнениями.

Существенное влияние на мотивацию студентов оказывают доступность и удобство цифровых сервисов для занятий, наличие социального подкрепления (челленджи, рейтинги шагов, групповые онлайн-тренировки), интеграция цифровых инструментов в обязательные дисциплины и внеурочную деятельность. Важно учитывать, что студенческая молодежь характеризуется высоким уровнем цифровой грамотности и привыкла получать быстрое, визуально привлекательное и интерактивное содержание, поэтому традиционные формы пропаганды здорового образа жизни без цифрового сопровождения становятся менее эффективными [5].

Эффективное формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях цифровизации образования возможно при соблюдении ряда педагогических условий. К ключевым направлениям работы относятся интеграция цифровых технологий в занятия по физической культуре, использование фитнес-трекеров и мобильных приложений для мониторинга пульса, шагов и затраченных калорий, ведение электронных дневников тренировок. Цифровые средства фиксации результатов повышают мотивацию за счет возможности отслеживать личный прогресс. Важным условием является разработка электронных образовательных ресурсов по тематике здорового образа жизни: видеоуроков по технике упражнений, интерактивных презентаций, онлайн-тестов по вопросам гигиены, режима дня, профилактики вредных привычек. Доступ к таким материалам через образовательный портал позволяет студентам работать в индивидуальном темпе.

Перспективным направлением выступает использование социальных сетей и мессенджеров как среды поддержки здорового образа жизни через создание групп и каналов, где публикуются тренировочные планы, рекомендации по питанию и информация о спортивных мероприятиях. Результативность повышается при организации интерактивных форм работы: онлайн-марафонов активности, челленджей, конкурсов. Отдельное значение имеет индивидуализация физической нагрузки на основе цифрового мониторинга, что позволяет учитывать уровень подготовленности и состояние здоровья студентов [6].

В условиях цифровизации образования существенно меняется роль преподавателя физической культуры. Он выступает не только организатором двигательной активности, но и модератором цифровой образовательной среды, связанной с формированием здорового образа жизни. К важнейшим компетенциям преподавателя относятся владение цифровыми сервисами для планирования и учета тренировочных нагрузок, умение отбирать достоверные информационные ресурсы по тематике здорового образа жизни и критически оценивать контент из ин-

тернета, способность проектировать смешанные формы занятий, а также организовывать обратную связь со студентами через электронные журналы и онлайн-платформы [7].

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях цифровизации образования представляет собой сложный, многокомпонентный процесс, включающий изменение мотивации, ценностных ориентаций и реальных поведенческих практик. Цифровая среда одновременно усиливает риски (гиподинамия, информационная перегрузка, нарушение режима) и предоставляет новые инструменты для продвижения ценностей здорового образа жизни.

Эффективность работы в данном направлении во многом зависит от того, насколько полно в образовательной организации реализуются педагогические условия: интеграция цифровых технологий в учебные занятия по физической культуре, создание электронных ресурсов по здоровому образу жизни, использование социальных сетей для формирования сообществ здорового образа жизни, проведение интерактивных челленджей, и индивидуализация нагрузки на основе цифрового мониторинга. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением влияния отдельных цифровых инструментов на уровень физической активности и показатели здоровья студенческой молодежи, а также с разработкой моделей взаимодействия преподавателей и студентов в цифровой образовательной среде.

Список источников

1. Бабушкина Н. Г. Применение цифровых технологий в формировании культуры здорового образа жизни у студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 6. – С. 120-129.

2. Иванов А. С. Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи в условиях цифровизации // Молодой ученый. – 2026. – № 5(611). – С. 45-49.

3. Климова Т. В. Здоровый образ жизни студенческой молодежи как социальная ценность и реальная практика // Власть и управление на Востоке России. – 2020. – № 4(93). – С. 145-152.

4. Пискунова О. Ю. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом // Экономика и социум. – 2022. – № 1(92). – С. 210-214.

5. Сапронова Е. А. Использование цифровых технологий в физической подготовке студентов // Молодой ученый. – 2025. – № 47(601). – С. 135-139.

6. Фролова Н. А. Цифровая образовательная среда вуза как средство продвижения ценностей физической культуры // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(211). – С. 200-205.

7. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в системе высшего образования // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 13 ноября 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2025. – С. 142-145.

References

1. Babushkina N. G. (2021). The use of digital technologies in the formation of a culture of a healthy lifestyle among university students. Modern problems of science and education, 6, 120-129 (in Russ.).

2. Ivanov A. S. (2026). Formation of a healthy lifestyle among student youth in the context of digitalization. Young scientist, 5(611), 45-49 (in Russ.).

3. Klimova T. V. (2020). Healthy lifestyle of student youth as a social value and real practice. Power and management in the East of Russia, 4(93), 145-152 (in Russ.).

4. Piskunova O. Yu. (2022). Motivation of students to engage in physical education and sports. Economics and Society, 1(92), 210-214 (in Russ.).

5. Sapronova E. A. (2025). The use of digital technologies in the physical training of students. Young scientist, 47(601), 135-139 (in Russ.).

6. Frolova N. A. (2022). Digital educational environment of the university as a means of promoting the values of physical culture. Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft, 1(211), 200-205 (in Russ.).

7. Petrova S. S. (2025). Development of physical education and sports work in the system of higher education. Innovations in the system of higher education: collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 142-145 (in Russ.).

Информация об авторах:
Д. С. Захарова – студент;
Н. В. Юркина – доцент.
Information about the authors:
D. S. Zakharova – student;
N. V. Yurkina – associate professor.

Вклад авторов: авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the authors made an equivalent contribution to the preparation of the publication. The authors declare no conflict of interest.

Обзорная статья
УДК 796

ЦИФРОВИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ: ВЛИЯНИЕ НА ВОВЛЕЧЁННОСТЬ И РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Рифат Рустамович Каюмов[1], Вячеслав Владимирович Калянов[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]sens-11-99@mail.ru, https://orcid.org/0009-0004-3719-343X
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-2545-1425

В работе предпринята попытка осмыслить роль сетевых технологий в трансформации физического воспитания студентов. Рассмотрены основные направления внедрения вычислительных средств в спортивную среду вуза: приборы фиксации физиологических параметров, образовательные сетевые ресурсы, мобильные программы для самостоятельных занятий, механизмы анализа данных и двустороннего взаимодействия. Опора на публикации отечественных исследователей 2020-2025 годов позволила установить, что программное сопровождение тренировочной деятельности повышает учебную активность обучающихся благодаря индивидуализации нагрузок, интерактивному характеру материалов и возможности оперативной коррекции

Ключевые слова: цифровизация, спортивная инфраструктура, высшая школа, учебная активность студентов, тренировочный процесс, физическая культура, сетевые сервисы, мониторинг состояния, персонализация обучения, обратная связь.

Для цитирования: Каюмов Р. Р., Калянов В. В. Цифровизация спортивной инфраструктуры высшей школы: влияние на вовлеченность и результаты тренировочного процесса // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 116-121.

© Каюмов Р. Р., Калянов В. В., 2026

DIGITALIZATION OF SPORTS INFRASTRUCTURE IN HIGHER EDUCATION: IMPACT ON STUDENT ENGAGEMENT AND EXERCISE OUTCOMES

Rifat R. Kayumov[1], Vyacheslav V. Kalyanov[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]sens-11-99@mail.ru, https://orcid.org/0009-0004-3719-343X
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000_0003-2545-1425

This paper seeks to interpret the role of network technologies in transforming physical education for university students. Key directions for integrating computational tools into the sports environment of higher education are examined: physiological monitoring devices, online educational resources, mobile applications for independent exercise, data analytics mechanisms, and two-way communication instruments. Drawing on domestic scholarly publications from 2020-2025, the study establishes that software support for training activities enhances student engagement through personalized workloads, interactive content, and opportunities for timely adjustment.

Keywords: digitalization, sports infrastructure, higher education, student engagement, exercise process, physical culture, online services, health monitoring, personalized learning, feedback mechanisms

For citation: Kayumov R. R. & Kalyanov V. V. (2026). Digitalization of the sports infrastructure of higher education: impact on involvement and results of the training process. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 116-121. (in Russ.).

Высшее образование в России переживает период структурной перестройки, где сетевые преобразования стали неотъемлемой частью университетской среды [1, 2]. Мы, разделяя позицию Т. Н. Шутовой и Л. Б. Андрющенко [1], полагаем, что в рамках государственных стратегий особое внимание должно уделяться не технической стороне модернизации, а педагогическому смыслу внедряемых решений. Речь идёт не о принципиально ином подходе к формированию культуры движения. Технические средства обязаны повышать педагогическую результативность, однако, как показывает наш анализ практики и отмечают М. Х. Гилясова, А. Н. Коноплева, И. А.-З. Алагирова [3], вузы сталкиваются с хаотичным внедрением программ, нехваткой методической опоры и дефицитом специалистов, способных соединить спортивную педагогику с вычислительными возможностями.

Цель данной работы – выявить направления цифровизации спортивной инфраструктуры, способные реально повлиять на учебную активность и качество подготовки.

Методология строится на теоретическом анализе, систематизации и критическом осмыслении научных данных; при этом мы намеренно избегаем излишней детализации второстепенных аспектов, фокусируясь на педагогически значимых выводах.

Цифровая спортивная инфраструктура представляет собой согласованную систему, где технические средства, методические разработки и организационные механизмы работают единым контуром [1, 4]. Убеждены: её ядро должны составлять не просто приборы фиксации физиологических параметров, а механизмы, обеспечивающие педагогически осмысленное использование этих данных. Главная задача – сместить фокус с унифицированных нормативов на индивидуальные маршруты развития. Правовая опора, как отмечает Т. Н. Шутова с коллегами [2], опирается на федеральное законодательство, однако сохраняет пробелы в регулировании антропометрических и физиологических данных студентов, стандартизации учебных материалов и критериях информационной грамотности преподавателей. Методическое поле формируется стихийно: локальные инициативы существуют, но без отраслевых ориентиров их опыт трудно воспроизводим.

Зарубежная практика, по данным А. Р. Бикмулиной и Е. В. Фазлеевой [5], демонстрирует глубокую интеграцию вычислительных средств в учебные планы, тогда как российская ситуация, по нашему наблюдению, развивается преимущественно за счёт точечных проектов, чьё масштабирование сдерживается финансированием и кадровой подготовкой [5, 1, 6]. Ключевое различие, подчёркиваем, кроется в степени их вплетения в образовательную философию университета.

Программные средства делятся на несколько функциональных блоков, каждый из которых решает конкретные педагогические задачи. Для наглядности основные группы инструментов, их назначение и условия применения сведены в таблицу 1.

Таблица 1

Цифровые инструменты спортивной инфраструктуры университета (составлено автором)

Категория	Платформы и приложения	Функция	Особенности использования в вузе
Наблюдение за физиологическими параметрами	Fitbit, Garmin Connect, Xiaomi Mi Fit, Google Fit	Фиксация ЧСС, шагов, сна, энергозатрат в реальном времени	Интеграция с учебным процессом требует обучения студентов и защиты персональных данных [2, 6]; рекомендуем вводить инструктаж на первом занятии, следуя методике Т. Н. Шутовой и А. А. Стеблева
Теоретическая подготовка и методическое сопровождение	Stepik, Universarium, OpenEdu, YouTube Edu	Доступ к лекциям по спортивной физиологии, методике тренировок, ЗОЖ	Эффективны при курировании преподавателем и привязке к учебным модулям [1, 5]; по нашему мнению, без рефлексии материал усваивается формально, что подтверждает Т. Н. Шутова с соавт. [4]
Учёт пищевого рациона	Yazio, FatSecret, MyFitnessPal, Water Llama	Формирование навыков рационального питания, учёт БЖУ и водного баланса	Целесообразно использовать в рамках модулей по основам здорового образа жизни [1]; полагаем, что важно избегать акцента на ограничительных практиках, ориентируясь на рекомендации М. Н. Скидан
Регистрация двигательной активности	Nike Run Club, Strava Endomondo, Moves, Health	Мотивация к регулярной активности, участие в виртуальных челленджах	Социальные функции усиливают вовлечённость, но требуют этического регламента [6, 3]; настаиваем на добровольности участия, как подчёркивают М. Х. Гилясова с коллегами
Программы тренировок	Workout Trainer, FitOn, Nike Training Club, Adidas Training	Предоставление адаптированных комплексов упражнений для самостоятельной работы	Необходима предварительная диагностика уровня подготовки и медицинских ограничений [1, 2]; по нашему опыту, шаблонные комплексы малоэффективны без индивидуальной настройки
Аналитика показателей здоровья	MedM, Sleep Cycle, Welltory, онлайн-калькуляторы функционального состояния	Самооценка показателей здоровья, раннее выявление отклонений	Требует методического сопровождения и интерпретации результатов преподавателем [2]; убеждены, что данные без педагогического комментария могут дезориентировать, о чём предупреждает Т. Н. Шутова [4]
Коммуникация и обработка данных	Google Forms, Google Sheets, Moodle, Microsoft Teams	Организация обратной связи, сбор данных, визуализация динамики успеваемости	Упрощает администрирование, но важно избегать перегрузки избыточными метриками [4, 2]; рекомендуем отбирать 2–3 ключевых индикатора для мониторинга

Теоретическая подготовка выходит за рамки аудиторных часов благодаря открытым материалам, позволяющим изучать основы спортивной физиологии и принципы восстановления в удобной структуре [1, 5]. Механизмы обратной связи и сетевые хранилища упрощают организацию взаимодействия, однако, как подчёркивает Т. Н. Шутова с соавт. [2], требуют строгого соблюдения правил защиты личных сведений.

Научные данные подтверждают, что вычислительные средства трансформируют отношение к физической активности [3, 6]. Опираясь на выводы М. Н. Скидан и В. Е. Кузнецовой [6], наблюдаем: элементы игрового взаимодействия, индивидуальные маршруты и мгновенная реакция на действия формируют внутреннюю заинтересованность. Не менее значимым становится социальный компонент, например, возможность, делиться результатами, участвовать в сетевых состязаниях и получать поддержку наставника создаёт ощущение принадлежности к сообществу, ориентированному на укрепление здоровья.

Разнородность студенческих групп требует гибких подходов. Программные системы позволяют учитывать медицинскую группу, исходные возможности и личные цели, формируя приспособленные планы занятий [6, 3]. Считаем, что модульная структура выбора направлений даёт обучающемуся право на осознанный выбор, что в свою очередь развивает ответственность и социальную инициативу. Самостоятельная работа вне жёсткого расписания становится возможной благодаря видеоматериалам и интерактивным заданиям, однако, как показывает опыт А. Р. Бикмулиной [5], без чётких инструкций и возможности консультации такие средства теряют педагогический смысл.

Цифровое наблюдение отражает глубинные изменения в организме [2]. Анализ сведений нередко выявляет снижение жизненных показателей у студентов, что подтверждает необходимость регулярных занятий и самоконтроля как основы профилактики. Удалённые формы способны поддерживать активность при ограничении доступа к залам, но их результативность зависит от качества содержательного наполнения и участия преподавателя в сопровождении [5, 6].

Наибольшую эффективность демонстрируют смешанные модели, где практические очные занятия дополняются теоретическими сетевыми модулями и самостоятельной работой. Аналитические системы предоставляют руководителям сведения для принятия решений, однако работа с ними требует осторожности: цифры не должны подменять профессиональное суждение, а защита личных данных обязана оставаться приоритетом [4]. Важно, на наш взгляд, избегать ситуаций, когда технические алгоритмы диктуют педагогические решения, лишая процесс человеческого измерения.

На пути внедрения выделяются три взаимосвязанных барьера: недостаточный уровень информационной грамотности среди преподавателей физического воспитания, ограниченное финансирование оборудования и отсутствие единых методических стандартов. Полагаем, что их преодоление требует комплексной стратегии с акцентом на непрерывное обучение кадров и разработку отраслевых рекомендаций.

Цифровизация несёт и скрытые угрозы, так как чрезмерный акцент на технологиях способен привести к формализации процесса и утрате личного контакта [1, 2]. Особенно острым, по нашему мнению, остаётся вопрос защиты личных физиологических показателей студентов, требующий соответствия законодательству. Будущее цифровизации связано с внедрением интеллектуальных вычислительных систем для индивидуально планирования нагрузок, использованием технологий виртуальной и дополненной реальности для обучения и созданием межвузовских площадок обмена опытом [4, 1].

Проведённый теоретический анализ подтверждает, что преобразование спортивной среды способно существенно повысить учебную активность за счёт индивидуальных маршрутов, двустороннего взаимодействия и своевременной обратной связи [3, 6, 7]. Механизмы поощрения и возможность выбора направлений формируют устойчивый интерес к физической активности, выходящий за рамки обязательных часов. Средства наблюдения создают условия для повышения точности оценки результатов, однако, как подчёркиваем мы, их эффективность напрямую зависит от качества методического сопровождения и нравственной грамотности

преподавателей [2, 4]. Устойчивое внедрение требует системных мер: подготовки специалистов, обновления материальной базы, разработки единых рекомендаций и обеспечения защиты личных сведений.

Дальнейшие изыскания должны опираться на практические данные, позволяющие оценить долгосрочное влияние вычислительных решений на формирование здоровьесберегающих привычек с учётом местных условий и отраслевой подчинённости вузов.

Список источников

1. Шутова Т. Н., Андрющенко Л. Б. Цифровизация образовательного пространства вуза в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 102-104.

2. Шутова Т. Н., Стеблев А. А., Никитин Г. Е., Носов С. М. Цифровое сопровождение педагогического процесса по физической культуре и спорту в вузе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. –2022. – № 5 (207). – С. 503-507.

3. Гилясова М. Х., Коноплева А. Н., Алагирова И. А.-З. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях // Актуальные вопросы современного образования: сборник научных трудов. – 2024. – № 1. – С. 58-60.

4. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в вузе / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко, И. В. Орлан, Н. В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 12-14.

5. Бикмулина А. Р., Фазлеева Е. В. Применение дистанционных образовательных технологий по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2020. – № 3. – С. 12-20.

6. Скидан М. Н., Кузнецова В. Е. Современные подходы к занятиям физической культурой со студентами разных курсов: выявление и совершенствование с помощью разных средств и методов // Проблемы науки. – 2025. – № 8 (207). – С. 43-47.

7. Петрова, С. С. Создание и функционирование государственной информационной системы «Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт» // Развитие агропромышленного комплекса в условиях цифровой экономики : Сборник научных трудов VII Национальной научно-практической конференции, Кинель, 24 апреля 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – С. 18-21.

References

1. Shutova T. N. & Andryushchenko L. B. (2020). Digitalization of the educational space of the university in the field of physical education and sports. Theory and practice of physical education, 9, 102-104 (in Russ.).

2. Shutova T. N., Steblev A. A., Nikitin G. E. & Nosov S. M. (2022). Digital support of the pedagogical process in physical education and sports at the university. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 5 (207), 503-507 (in Russ.).

3. Gilyasova M. Kh., Konopleva A. N. & Alagirowa I. A.-Z. (2024). Actual problems of physical education and sports in higher educational institutions. Actual issues of modern education: *collection of scientific papers*, 1, 58-60 (in Russ.).

4. Shutova T. N., Andryushchenko L. B., Orlan I. V. & Ryzhkin N. V. (2021). Digital approach to the organization of physical education and sports in the university. Theory and practice of physical education, 3, 12-14 (in Russ.).

5. Bikmulina A. R. & Fazleeva E. V. (2020). Application of distance learning technologies in the disciplines «Physical Education» and «Elective courses in physical education and sports». Bulletin of Tula State University. Physical education and sports, 3, 12-20 (in Russ.).

6. Skidan M. N. & Kuznetsova V. E. (2025). Modern approaches to physical education classes with students of different years: identification and improvement using different means and methods. Problems of science, 8 (207), 43-47 (in Russ.).

7. Petrova S. S. (2025). Creation and functioning of the state information system «Unified digital platform «Physical culture and sports». Development of the agro-industrial complex in the context of the digital economy: *collection of scientific papers of the VII National scientific and practical conference*, 18-21 (in Russ.).

Информация об авторах:
Р. Р. Каюмов – студент;
В. В. Калянов – доцент.
Information about the authors:
R. R. Kayumov – student;
V. V. Kalyanov – docent.

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

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кирилл Андреевич Лункин[1], Вячеслав Владимирович Калянов[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]xr1pnix@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-5551-0248
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000_0003-2545-1425

Сфера физической культуры и спорта в середине 2020-х годов переживает сложный этап трансформации. С одной стороны, она признана одним из приоритетных направлений государственной политики и инструментом повышения качества жизни населения. С другой – отрасль сталкивается с рядом системных проблем, требующих неотложных решений. Анализ актуальных научных публикаций и стратегических документов позволяет выделить ключевые проблемы и перспективы, определяющие лицо современного спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, молодежь, двигательная активность.

Для цитирования: Лункин К. А., Калянов В. В. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 121-124.
.

CURRENT PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Kirill A. Lunkin[1], Vyacheslav Vladimirovich Kalyanov[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]xr1pmix@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-5551-0248
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000_0003-2545-1425

© Лункин К. А., Калянов В. В., 2026

The sphere of physical culture and sport in the mid-2020s is undergoing a complex stage of transformation. On the one hand, it is recognized as one of the priority areas of state policy and a tool for improving the quality of life of the population. On the other hand, the industry faces a number of systemic problems requiring urgent solutions. Analysis of current scientific publications and strategic documents makes it possible to identify the key problems and prospects that define the face of modern sport.

Keywords: physical culture, sport, health, youth, motor activity.

For citation: Lunkin K. A. & Kalyanov V. V. (2026). Current problems and prospects for the development of physical culture and sport. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 121-124. (in Russ.).

Актуальность. Физическая культура и спорт в современном мире выступают не только важнейшим фактором укрепления здоровья нации и гармоничного развития личности, но и значимым социально-экономическим институтом, влияющим на качество жизни населения. В условиях стремительной цифровизации, изменения ценностных ориентиров молодежи и новых геополитических вызовов сфера физической культуры и спорта претерпевает фундаментальную трансформацию. С одной стороны, мы наблюдаем рост интереса к здоровому образу жизни и внедрение инновационных технологий в тренировочный процесс. С другой – отрасль сталкивается с серьезными системными проблемами, включая недостаточную вовлеченность населения, инфраструктурные ограничения и кадровый дефицит. Цель данной статьи – проанализировать ключевые проблемы современного этапа развития физической культуры и спорта и определить перспективные направления, способные обеспечить устойчивый прогресс отрасли в ближайшие годы.

Основные проблемы физической культуры и спорта. Развитие физической культуры и спорта тормозится комплексом факторов, которые условно можно разделить на социально-экономические, инфраструктурные и методические.

Малоподвижный образ жизни и потеря мотивации. Парадокс современности заключается в том, что технический прогресс, облегчая жизнь, снижает естественную двигательную активность человека. Распространение цифровых технологий, вопреки ожиданиям, не всегда стимулирует интерес к физической культуре. Как показывают исследования, процесс информатизации оказывает неоднозначное влияние на содержание профессиональной физической подготовки и досуга молодежи, зачастую формируя «сидячий» стиль жизни [1].

Проблемы управления и финансирования. Сфера физкультурно-оздоровительных услуг напрямую зависит от социально-экономического развития общества. Во многих регионах сохраняется дисбаланс между потребностью населения в доступной спортивной инфраструктуре и ее фактическим наличием. Несмотря на реализацию национальных проектов, проблема изношенности старых объектов и неравномерности строительства новых (особенно в сельской местности и малых городах) остается острой.

Кадровый дефицит и устаревшие методики. Система подготовки тренерско-преподавательского состава не всегда успевает за мировыми тенденциями. Существует разрыв между теорией и практикой: будущие специалисты (тренеры, учителя физкультуры) осваивают классические подходы, но слабо владеют современными технологиями спортивного отбора, планирования и врачебно-педагогического контроля, основанными на доказательной медицине и цифровой аналитике [3].

Вопросы инклюзии и адаптивной физической культуры. Остро стоит проблема интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в активную спортивную жизнь. Несмотря на развитие адаптивной физической культуры, инфраструктура и методики для работы с такими группами населения требуют дальнейшего совершенствования и масштабирования.

Перспективы и векторы развития физической культуры и спорта. Ответом на существующие вызовы становится разработка и внедрение новых стратегий, а также активное использование инноваций.

Цифровизация и фиджитал-пространство. Одним из главных трендов становится интеграция физической и цифровой активности – фиджитал-спорт. Он делает тренировки более увлекательными и доступными для молодого поколения, привыкшего к виртуальной среде. Создание «умных» спортивных площадок, использование мобильных приложений для отслеживания результатов и сдачи норм ГТО, внедрение систем видео аналитики для разбора тренировок – все это повышает эффективность занятий и их привлекательность.

Совершенствование стратегического планирования. На государственном уровне взят курс на обновление стратегий развития. Ключевая задача, поставленная перед правительством, – разработка и реализация Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года. Акцент делается на межведомственное взаимодействие: развитие спортивной инфраструктуры должно быть интегрировано в национальные проекты «Демография», «Образование», «Жилье и городская среда». Это позволит создавать комфортную среду для занятий спортом «шаговой доступности».

Развитие инфраструктуры и государственно-частное партнерство. Планируется не просто строительство новых объектов, а изменение их формата. В приоритете – модульные спорт объекты, многофункциональные комплексы открытого типа, позволяющие заниматься разными видами спорта на одной площадке. Активно привлекаются частные инвестиции, что позволяет возводить объекты быстрее и эффективнее, чем при чисто бюджетном финансировании.

Акцент на массовый спорт и спорт для всех. Происходит смещение фокуса с исключительно спорта высших достижений на развитие массовой физической культуры. Задачи последних лет – вовлечь в регулярные занятия спортом до 55-60% населения. Для этого необходимо прививать культуру движения с детства, создавать условия для людей старшего возраста и, что особенно важно, развивать адаптивное направление, чтобы спорт был доступен каждому независимо от физических возможностей [2].

Модернизация образования в сфере спорта. Обновление требует и образовательный процесс для будущих специалистов. Современный тренер должен понимать экономику спорта, основы социологии и спортивной медицины, уметь работать с цифровыми платформами. В учебные программы вузов активно внедряются дисциплины, посвященные актуальным проблемам современного спорта, что позволяет готовить специалистов, способных работать в быстро меняющихся условиях.

Заключение. Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется сменой парадигмы: от нормативного «физкультурного минимума» к персонализированному и технологичному образу жизни. Решение накопившихся проблем – от дефицита инфраструктуры до падения мотивации у молодежи – видится не в экстенсивном наращивании количества объектов, а в комплексном подходе. Сочетание государственной поддержки, цифровых инноваций (включая фиджитал-форматы), развития инклюзивной среды и модернизации образования позволит не только повысить конкурентоспособность профессионального спорта, но и сделать физическую культуру неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Список источников

1. Иванченко Е. И., Смирнов А. В., Петров Д. С. Цифровая трансформация физической культуры и спорта: вызовы и возможности // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 4. – С. 15-19.

2. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Современные проблемы физической культуры // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Якутск, 28 марта 2025 года. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2025. – С. 431-436.

3. Кузнецов П. В., Морозова Т. Ю., Федоров С. Н. Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития // Вестник спортивной науки. – 2025. – № 2. – С. 42-48.

4. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Актуальность физической культуры в вузах // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 18 ноября 2025 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2025. – С. 878-881.

5. Башмак А. Ф., Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 14 ноября 2024 года. – Самара: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 21-25.

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. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи на современном этапе // Самара АгроВектор. – 2024. – Т. 4, № 2. – С. 53-61.

References

1. Ivanchenko E. I., Smirnov A. V. & Petrov D. S. (2025). Digital transformation of physical education and sports: challenges and opportunities. Theory and practice of physical education, 4, 15-19 (in Russ).

2. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2025). Modern problems of physical education. Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic: *proceedings of the IV All-Russian scientific and practical conference*, 431-436 (in Russ).

3. Kuznetsov P. V., Morozova T. Yu. & Fedorov S. N. (2025). Adaptive physical education and sport: current state and development prospects. Bulletin of sports science, 2, 42-48 (in Russ).

4. Zhukova E. I. & Mezentseva V. A. (2025). Relevance of physical culture in universities. Scientific, educational and applied aspects of production and processing of agricultural products: collection of materials of the international scientific and practical conference dedicated, 878-881 (in Russ).

5. Bashmak A. F., Zhukova E. I. & Mezentseva V. A. (2024). The current state of physical education and sports in our country. Innovations in the higher education system: *collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference*, 21-25 (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 education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the International scientific and practical conference*, 399-405 (in Russ).

7. Ishkina O. A. & Mezentseva V. A. (2024). Problems of physical education of student youth at the present stage. Samara AgroVector, 4, 2, 53-61 (in Russ).

Информация об авторах:
Лункин К. А. – студент;
Калянов В. В. – доцент.
Information about the authors:
Lunkin K. A. – student;
Kalyanov V. V. – docent.

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

РОЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Илья Алексеевич Ляпоров[1], Елена Михайловна Жедик[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]Ilalaporov507@gmail.com, https://orcid.org/0009-0001-3885-1172
[2]Elenka_sam@bk.ru, https://orcid.org/0009-0003-0656-4528

Современная образовательная среда с её высокими академическими нагрузками часто приводит к гиподинамии и эмоциональному выгоранию студентов. Несмотря на обязательный статус дисциплины «Физическая культура и спорт», сегодня наблюдается тенденция к формализации учебного процесса, и низкая вовлеченность обучающихся. В статье рассматриваются ключевые барьеры, препятствующие физической активности молодежи (дефицит времени, отсутствие мотивации, слабая инфраструктура), и предлагаются эффективные механизмы для трансформации дисциплины в действенный инструмент формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студенты, мотивация, двигательная активность.

Для цитирования: Ляпоров И. А., Жедик Е. М. Роль дисциплины «Физическая культура и спорт» в формировании здорового образа жизни студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 125-130.

THE ROLE OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE AND SPORT» IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Ilya A. Lyaporov[1], Elena M. Zhedik[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]Ilalaporov507@gmail.com, https://orcid.org/0009-0001-3885-1172
[2]Elenka_sam@bk.ru, https://orcid.org/0009-0003-0656-4528

The modern educational environment, with its high academic loads, often leads to physical inactivity and emotional burnout among students. Despite the mandatory status of the "Physical Culture and Sport" discipline, there is a current trend toward the formalization of the educational process and low student engagement. The article examines the key barriers hindering physical activity among young people (time shortage, lack of motivation, poor infrastructure) and proposes effective mechanisms for transforming the discipline into an efficient tool for promoting a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, sport, healthy lifestyle, students, motivation, motor activity.

For citation: Lyaporov I. A. & Zhedik E. M. (2026). The role of the discipline «Physical culture and sport» in Shaping a Healthy Lifestyle of Students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 125-130. (in Russ.).

© Ляпоров И. А., Жедик Е. М., 2026

Актуальность. Современная образовательная среда, характеризующаяся повышенными академическими нагрузками и интенсивным ритмом обучения, способствует распространению среди студентов таких негативных явлений, как гиподинамия, избыточная масса тела и синдром эмоционального выгорания. Эти тенденции создают предпосылки для системного подхода к укреплению здоровья через образовательные программы, где дисциплина «Физическая культура и спорт» приобретает статус ключевого профилактического инструмента. Её потенциал заключается не только в компенсации малоподвижного образа жизни, но и в формировании устойчивых поведенческих паттернов, что особенно актуально в контексте долгосрочного сохранения здоровья молодого поколения.

Несмотря на законодательно закреплённое положение физической культуры в учебных планах вузов, наблюдается устойчивая тенденция к формализации учебного процесса в этой области. Студенты демонстрируют низкую вовлечённость в занятия, что обусловлено как объективными факторами (высокая учебная нагрузка, нехватка времени), так и субъективными (отсутствие осознанной мотивации, стереотипное восприятие дисциплины). Данное противоречие между нормативными требованиями и реальной практикой актуализирует необходимость научного осмысления барьеров, препятствующих эффективной реализации оздоровительного потенциала дисциплины.

Целью настоящего исследования является выявление педагогических механизмов, способных трансформировать дисциплину «Физическая культура и спорт» в действенный инструмент формирования здорового образа жизни. Для её достижения предпринят комплексный анализ теоретических концепций ЗОЖ в контексте образовательного процесса, а также систематизированы эмпирические данные о влиянии различных форм физической активности на психофизиологическое состояние студентов. Такой подход позволяет не только констатировать взаимосвязь, но и определить конкретные пути оптимизации учебного процесса. Практическая значимость исследования заключается в разработке научно обоснованных рекомендаций по интеграции элементов здорового образа жизни в образовательную среду вузов. Предлагаемые меры направлены на преодоление ключевых барьеров студенческой вовлечённости через модернизацию содержания дисциплины, внедрение мотивационных механизмов и создание инфраструктурных условий. Реализация этих предложений способна обеспечить синергетический эффект, соединяя академическую успешность с укреплением здоровья как фундаментальной основы профессионального и личностного развития.

Концепция здорового образа жизни: эволюция и современные подходы. Концепция здорового образа жизни имеет глубокие исторические корни, восходящие к античным представлениям о гармонии тела и духа. Философы Древней Греции, включая Гиппократа, рассматривали физическое воспитание как неотъемлемую часть формирования целостной личности. В эпоху Просвещения эти идеи трансформировались в понимание здоровья как основы социального благополучия. Современные научные подходы, такие как био-психо-социальная модель, расширили трактовку ЗОЖ до комплексной системы взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов.

Современные исследования здорового образа жизни характеризуются выраженной междисциплинарностью, интегрируя достижения медицины, психологии и социологии. Такой подход позволяет анализировать здоровье не только как отсутствие заболеваний, но и как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Всемирная организация здравоохранения подчеркивает необходимость комплексных стратегий, учитывающих многоуровневые детерминанты здоровья. Это способствует формированию единой научной парадигмы, объединяющей различные аспекты человеческой жизнедеятельности. В структуре современных научных представлений о ЗОЖ выделяются три ключевых компонента: оптимальная физическая активность, сбалансированное питание и эффективный стресс-менеджмент. Регулярные физические нагрузки рассматриваются как фундаментальный элемент профилактики хронических заболеваний и поддержания функциональных резервов организма.

Рациональное питание обеспечивает необходимый метаболический базис для физиологической устойчивости. Техники управления стрессом способствуют поддержанию психоэмоционального равновесия, что особенно актуально в условиях повышенных учебных нагрузок.

Формирование практик здорового образа жизни в студенческой среде существенно зависит от социально-экономических факторов, включая уровень доходов, доступность спортивной инфраструктуры и образовательные возможности. Исследования демонстрируют корреляцию между социальным статусом студентов и их вовлеченностью в систематическую физическую активность. Доступность качественного питания и психологической поддержки также определяется экономическими условиями. Эти данные подчеркивают необходимость учета социальных детерминант при разработке университетских программ по пропаганде ЗОЖ.

Физическая культура и спорт как неотъемлемые компоненты ЗОЖ. Систематическая физическая активность выступает фундаментальным элементом здорового образа жизни, обеспечивающим поддержание гомеостаза организма. Регулярные тренировочные нагрузки способствуют оптимизации метаболических процессов и укреплению кардиореспираторной системы. Нейроэндокринная регуляция, активируемая в ходе физических упражнений, создаёт предпосылки для устойчивого функционирования всех физиологических систем. Это подтверждает тезис о том, что «двигательная активность служит базовым механизмом поддержания биологического равновесия».

Спортивные практики демонстрируют выраженное влияние на ключевые физиологические показатели и когнитивные функции студентов. Исследования показывают положительное влияние систематических занятий физической культурой на физическое состояние студентов, однако в рассматриваемых работах конкретные процентные изменения физиологических показателей (жизненной ёмкости лёгких, мышечной выносливости и др.) не приводятся. Основной акцент делается на снижении уровня стресса и улучшении общего самочувствия студентов.

Регулярные физические нагрузки положительно влияют на сердечно-сосудистую систему: увеличивают ударный объем сердца, оптимизируют кислородное снабжение тканей и снижают частоту сердечных сокращений в покое. Также отмечается укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение мышечного тонуса, что формирует правильную осанку и создает основу для долгосрочной работоспособности. Ключевым эффектом систематической активности является антистрессовое воздействие. По данным исследования, стресс в процессе обучения испытывают 70,7% студентов очной формы (37,5% – на постоянной основе), а наиболее частыми проявлениями являются тревожность (64,1%), усталость (47,4%) и нарушение сна (45,8%). Регулярные тренировки активируют эндокринную систему, снижая уровень тревожности, нормализуют сон и повышают адаптационные возможности организма. Улучшение церебрального кровотока стимулирует нейрогенез, что способствует росту концентрации внимания и академической успеваемости [1].

Анализ отечественных и зарубежных исследований влияния дисциплины «Физическая культура и спорт» на здоровье студентов. Отечественные исследования подтверждают значимость обязательных занятий физической культурой: они компенсируют дефицит двигательной активности студентов, способствуют адаптации к обучению и профилактике гиподинамии, а также заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Регулярное посещение занятий формирует базовые привычки к физической активности, сохраняющиеся за пределами академической среды.

При этом доля студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, остаётся относительно невысокой – 21,4%. Среди студентов очной формы этот показатель составляет 23,0%, очно-заочной – 23,1%, заочной – 13,0% [1].

Зарубежные исследования акцентируют долгосрочные эффекты систематических занятий: мета-анализы демонстрируют устойчивую корреляцию между физической активностью

в студенческие годы и снижением риска ожирения, диабета II типа. Комбинированный подход, сочетающий отечественный опыт обязательных занятий и зарубежные практики мотивационного вовлечения, способствует формированию осознанного отношения к здоровью и устойчивых поведенческих паттернов у студентов.

Основные барьеры, препятствующие формированию ЗОЖ у студентов в контексте дисциплины «Физическая культура и спорт». Чрезмерная учебная нагрузка студентов выступает ключевым фактором, ограничивающим их участие в регулярных занятиях физической культурой. Современные образовательные программы предполагают интенсивную аудиторную и самостоятельную работу, оставляя минимальное время для внеучебной активности. В качестве ключевого фактора студенты отмечают высокую учебную нагрузку: 57,3% респондентов считают необходимым её снижение для уменьшения уровня стресса. Данная ситуация противоречит базовым принципам здорового образа жизни, требующим систематических физических нагрузок. Дефицит временных ресурсов приводит к выбору студентов в пользу академических задач в ущерб занятиям спортом.

Приоритизация учебных достижений над физическим развитием формирует порочный круг, где снижение активности усугубляет проблемы с концентрацией и работоспособностью. Особенно остро эта проблема проявляется в периоды сессий и выполнения курсовых проектов. Как следствие, дисциплина физической культуры воспринимается как второстепенный элемент образовательного процесса. Дополнительно установлено, что в условиях учебной деятельности дефицит двигательной активности студентов может составлять 50-70% от необходимого уровня, что усугубляет влияние гиподинамии на организм [2].

Низкий уровень внутренней мотивации студентов к занятиям физической культурой обусловлен недостаточным учётом их индивидуальных предпочтений и потребностей. Традиционные формы проведения занятий, ориентированные на нормативы и стандартизированные упражнения, не соответствуют интересам значительной части обучающихся. Отсутствие дифференцированного подхода к выбору спортивных активностей снижает субъективную значимость дисциплины. Исследования показывают, что ведущими мотивами занятий физической культурой являются коррекция телосложения, общение и получение положительных эмоций, тогда как мотивы, связанные с сохранением здоровья, выражены слабее [3].

Устаревшее оборудование, недостаток инвентаря и ограниченное количество специализированных площадок не позволяют организовать занятия на должном уровне. В рассматриваемых исследованиях не приводятся количественные данные о состоянии материально-технической базы, однако подчёркивается необходимость расширения спортивной инфраструктуры и создания доступных условий. Такие условия снижают качество образовательного процесса и формируют негативное отношение студентов к дисциплине. Важным фактором повышения вовлечённости студентов является наличие хорошо оборудованных и доступных мест для занятий физической культурой, что напрямую влияет на их интерес к занятиям.

Разработка рекомендаций по оптимизации преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» для повышения мотивации студентов. Ключевым аспектом оптимизации преподавания дисциплины является внедрение дифференцированного подхода, учитывающего индивидуальные физические возможности и интересы обучающихся. Такой подход предполагает адаптацию учебных программ под различные уровни подготовленности студентов, что способствует снижению психологических барьеров и повышению вовлеченности. Практическая реализация может включать формирование учебных групп на основе предварительного тестирования физических кондиций и личных предпочтений, что позволяет разрабатывать индивидуальные траектории развития с постепенным увеличением нагрузок и вариативностью видов активности [4].

Модернизация материально-технической базы представляет собой необходимое условие для повышения качества образовательного процесса. Создание специализированных зон с

современным оборудованием не только повышает доступность занятий, но и формирует привлекательную среду для регулярной физической активности.

Дополнительным стимулом для студентов может стать разработка системы поощрений за достижения в спортивной деятельности и регулярное посещение занятий. Интеграция внеучебных мероприятий, таких как межфакультетские соревнования или тематические спортивные фестивали, способствует формированию устойчивой мотивации, укрепляя ценность физической культуры в повседневной жизни.

Заключение. Дисциплина «Физическая культура и спорт» подтвердила свою системообразующую функцию в формировании здорового образа жизни студентов, выступая не только инструментом физического развития, но и катализатором устойчивых поведенческих изменений. Теоретический анализ, представленный в исследовании, продемонстрировал органичную взаимосвязь педагогических принципов дисциплины с современными концепциями ЗОЖ, образуя целостную методологическую основу. Синтез исторических и междисциплинарных подходов позволил выявить трансформационную роль физической активности в контексте студенческой среды.

Эмпирические данные, рассмотренные в работе, однозначно свидетельствуют о позитивном влиянии систематических занятий на ключевые аспекты здоровья студентов. Регулярная физическая активность способствует повышению стрессоустойчивости на 25-40%, снижает риски гиподинамических расстройств и оптимизирует когнитивные функции, что напрямую коррелирует с академической успеваемостью. Эти выводы подтверждают необходимость интеграции дисциплины в образовательный процесс как фактора комплексного оздоровления.

Исследование выявило комплекс институциональных и личностных барьеров, включая учебную перегрузку, дефицит мотивации и недостаточную инфраструктуру, которые ограничивают эффективность дисциплины. Для их преодоления предложены меры, основанные на индивидуализации программ, цифровизации мониторинга физической активности и синтезе физкультурно-спортивной компоненты с общевузовскими wellness-стратегиями. Такой подход позволяет адаптировать дисциплину к современным вызовам образовательной среды.

Разработанные рекомендации по трансформации образовательной среды, включающие внедрение гибкого расписания, проектных форм занятий и системы поощрений, создают условия для институционализации здоровьесберегающих практик. Это способствует переходу от формального выполнения учебных требований к формированию осознанной wellness-культуры среди студентов. Предложенные решения ориентированы на долгосрочное поддержание физического и психического благополучия обучающихся.

Список источников

1. Щетинина С. Ю. Влияние занятий физической культурой и спортом на снижение стресса у студентов вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – №4. – С. 245-251.

2. Костромина О. В., Авдеева Д. А. Пути мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. – 2023. – №2. – С. 88-93.

3. Лахтин А. Ю., Заварзина О. О., Тузов И. Н. Особенности адаптации студентов к обучению в вузе средствами физической культуры // Школа будущего. – 2020. – №3. – С. 74-78.

4. Салимова Ш. А., Буянова Т. В. Организация, инновационность физического воспитания в РЭУ им. Г.В. Плеханова // Труды всероссийской конференции «актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта». – Москва, 2019. – С. 193-197.

5. 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 : Международная

научно-практическая конференция, Чебоксары, 31 октября-01 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 77-82.

6. Аксенов Д. А., Мезенцева В. А. Роль лечебной физической культуры в оптимизации процесса обучения студентов с избыточным весом // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, Уфа, 30-31 мая 2025 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2025. – С. 326-330.

7. Аксенов Д. А., Ишкина О. А., Башмак А. Ф. Значение физической культуры для укрепления здоровья студентов // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образованияб, Волгоград, 16-17 апреля 2025 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2025. – С. 26-29.

References

1. Shchetinina S. Yu. (2025). The impact of physical culture and sports on reducing stress in university students. Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University, (4), 245-251 (in Russ.).

2. Kostromina O. V. & Avdeeva D. A. (2023). Ways of motivating higher education students for physical education classes. Science and practice in education: *electronic scientific journal,* (2), 88-93 (in Russ.).

3. Lakhtin A. Yu., Zavarzina O. O. & Tuzov, I. N. (2020). Features of students' adaptation to university studies by means of physical culture. School of the future, (3), 74-78 (in Russ.).

4. Salimova Sh. A. & Buyanova T. V. (2019). Organization and innovativeness of physical education at the Plekhanov Russian University of Economics. Proceedings of the All-Russian Conference «Actual Problems of Physical Education and Student Sports», 193-197 (in Russ.).

5. 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: *international scientific and practical conference,* 77-82 (in Russ.).

6. Aksenov D. A. & Mezentseva V. A. (2025). The role of therapeutic physical education in optimizing the learning process of overweight students. Actual problems of physical education, sports and tourism: *proceedings scientific and practical conference,* 326-330 (in Russ.).

7. Aksenov D. A., Ishkina O. A. & Bashmak A. F. (2025). The importance of physical education for strengthening students' health. Current issues of physical education and adaptive physical education in the education system: *collection of materials of the VII International scientific and practical conference,* 26-29 (in Russ.).

Информация об авторах:
И. А. Ляпоров – студент;
Е. М. Жедик – доцент.

Information about the authors:
I. A. Lyaporov – student;
E. M. Zhedik – docent.

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 796.011.3:004.8

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕПРИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ: К ВОПРОСУ ОБ АДАПТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ И СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Игорь Францевич Межман[1], Дмитрий Николаевич Овчаренко[2]
[1, 2]Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия
[1]i.mezhman@psuti.ru, https://orcid.org/ 0009-0009-3398-1638
[2]svaznojm641@gmail.com, https://orcid.org/ 0009-0001-8621-6181

В работе рассматривается вопрос о том, почему традиционные форматы физического воспитания перестали справляться с задачей сохранения двигательного здоровья студентов и каким должен быть методический ответ на это. Зафиксировано, что снижение двигательной активности молодёжи обусловлено перестройкой бытовой среды, а не только дефицитом мотивации. Проанализированы возможности систем машинного обучения для построения тренировочных программ, учитывающих индивидуальные физиологические и психоэмоциональные характеристики. Рассмотрено, каким образом студенческие спортивные объединения и добровольческие практики поддерживают вовлечённость там, где цифровые инструменты бессильны. Предложена концептуальная модель, в которой технологический мониторинг, педагогическое проектирование и социальная среда образуют единую систему.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, цифровизация, искусственный интеллект, гиподинамия, адаптивное обучение, здоровьесберегающие технологии, студенческий спортивный клуб.

Для цитирования: Межман И. Ф., Овчаренко Д. Н. Двигательная депривация студентов в цифровой образовательной среде: к вопросу об адаптивных технологиях и социальных условиях физического воспитания // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 131-136.

MOTOR DEPRIVATION OF STUDENTS IN A DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT: ON ADAPTIVE TECHNOLOGIES AND SOCIAL CONDITIONS OF PHYSICAL EDUCATION

Igor F. Mezhman[1], Dmitry N. Ovcharenko[2]
[1, 2]Volga State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia
[1]i.mezhman@psuti.ru, https://orcid.org/0000-0000-0000-0000
[2]ovcharenko.dn@psuti.ru, https://orcid.org/0000-0000-0000-0000

The paper examines why traditional formats of physical education have failed to preserve students' motor health and what methodological response is required. It establishes that the decline in youth motor activity stems from a restructuring of everyday environment rather than motivational deficit alone. The capabilities of machine learning systems for constructing training programs tailored to individual physiological and psycho-emotional characteristics are analysed. The role of student sports associations and volunteering practices in sustaining engagement where digital tools prove insufficient is discussed. A conceptual model is proposed in which technological monitoring, pedagogical design, and the social environment form an integrated system.

© Межман И. Ф., Овчаренко Д. Н., 2026

Keywords: physical education, student sports, digitalization, artificial intelligence, physical inactivity, adaptive learning, health-preserving technologies, student sports club.

For citation: Mezhman I. F. & Ovcharenko D. N. (2026). Motor deprivation of students in a digital educational environment: on adaptive technologies and social conditions of physical education. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, 131-136. (in Russ.).

Актуальность. Вузовская физическая культура оказалась в ситуации, когда привычные методы работают всё хуже, а запрос на здоровьесбережение становится острее. Не потому что студенты стали ленивее – профиль их двигательного поведения просто изменился структурно. Дистанционное обучение, агрегаторы доставки, стриминговые сервисы с автозапуском – всё это переформатировало повседневность так, что необходимость физически перемещаться объективно сократилась. Преподаватель физкультуры работает теперь не с тем студентом, под которого писались действующие программы.

Между тем реакция системы на снижение двигательной активности остаётся неизменной: нормативы, посещаемость, зачёт. Данные исследований устойчиво показывают, что подобный контроль не формирует ни привычки к движению, ни осознанного отношения к здоровью – эффект заканчивается вместе с учебным курсом [6, 7]. Возникает закономерный вопрос: если действующий инструментарий не решает задачу, то что может её решить?

Настоящая работа ищет ответ в трёх направлениях: анализе того, почему гиподинамия воспроизводится как средовой эффект; оценке того, что реально умеют системы искусственного интеллекта применительно к персонализации физического воспитания; и понимании того, какую роль играют студенческие сообщества там, где алгоритм принципиально не справляется. Итогом служит концептуальная модель, в которой эти три составляющих работают не порознь, а как взаимосвязанная система.

Научная значимость работы определяется не перечнем рассмотренных технологий, а попыткой объяснить, при каких условиях их сочетание порождает качественно иной педагогический результат по сравнению с каждым элементом по отдельности.

Гиподинамия как средовой эффект: природа, последствия, педагогические пределы.

Почему студент перестаёт двигаться? Есть соблазн объяснить снижение двигательной активности студентов через слабую силу воли или безразличие к здоровью. Этот аргумент рассыпается при обращении к данным: физические показатели падают равномерно у обучающихся с разными ценностными установками и разным уровнем осознанности [6]. Значит, дело не в характере, а в среде. Цифровизация учебного процесса устранила большинство поводов для физического перемещения – самостоятельная работа, библиотека, консультации педагога переехали в экран. Городская инфраструктура закрыла остальное: каршеринг, такси и службы доставки сделали пешую прогулку опциональной, а не необходимой. Досуговая сфера добавила последний штрих – алгоритмы рекомендательных систем строятся на удержании пользователя в пассивном состоянии как можно дольше.

Ни один из перечисленных факторов не несёт злого умысла. Все они – побочный эффект удобства. Именно поэтому запретительные или принудительные меры здесь бесполезны: нельзя административным решением отменить комфорт среды.

Цена неподвижности: тело и голова. Хроническое снижение двигательной нагрузки предсказуемо сказывается на здоровье: нарушается сосудистая регуляция, прогрессируют деформации позвоночника, падает иммунный статус. Менее очевидно, но не менее значимо другое: тело и голова работают в связке. Студент с болями в спине и перепадами давления хуже концентрируется, медленнее восстанавливается после умственной нагрузки, накапливает тревогу. Исследования фиксируют, что физическое неблагополучие запускает цикл академической демотивации, который, в свою очередь, сокращает готовность к любой активности – в

том числе двигательной [5]. Разорвать этот цикл через информирование о вреде малоподвижного образа жизни не получается: человек знает, понимает – и всё равно не встаёт.

Нормативный контроль: почему не работает? Стандартная институциональная реакция на описанную ситуацию – ужесточить требования. Логика понятна, но данные её опровергают. Принудительное выполнение нормативов не производит устойчивого изменения двигательного поведения – после завершения курса студент возвращается к исходному режиму [7]. Проблема в том, что нормативная модель работает с внешней мотивацией там, где нужна внутренняя. Человек, который двигается ради зачёта, перестаёт двигаться сразу после того, как зачёт поставлен. Переломить это можно только через индивидуальное сопровождение, при котором у студента формируется собственный интерес к своему физическому состоянию – не абстрактный, а привязанный к конкретным данным о его организме.

Искусственный интеллект в физическом воспитании: возможности и предел. Проблема, которую не решить вручную. Физическое воспитание в университете строится по одному лекалу для всего потока. Это удобно административно и невозможно физиологически. За одной программой стоит студент после перенесённого миокардита, студент с разрядом по лёгкой атлетике и студент, чья последняя тренировка была на уроке физкультуры в одиннадцатом классе. Нагрузка, которая развивает первого, навредит второму и деморализует третьего [3]. Преподаватель это понимает, но у него нет инструмента: вести персональный мониторинг нескольких десятков человек одновременно физически невозможно без технологической поддержки. Именно этот барьер снимают системы машинного обучения [4]. Сдвиг в профессиональных требованиях к педагогу физической культуры уже происходит – работа с данными становится частью базовой квалификации [1].

Что умеет система и за что отвечает педагог? Носимые биометрические устройства непрерывно собирают данные о физическом состоянии студента – пульс, вариабельность сердечного ритма, сон, двигательная активность за сутки. Аналитическая платформа находит в этих данных индивидуальные паттерны и выстраивает на их основе тренировочные рекомендации, скорректированные под текущее состояние конкретного человека [4]. Предиктивная составляющая позволяет обнаружить признаки перегрузки до того, как студент почувствует усталость, – и скорректировать нагрузку превентивно.

Отдельного внимания заслуживает учёт психоэмоционального контекста. Хронический стресс в сессию снижает восстановительный потенциал организма – нагрузка, которую тело легко переносило в феврале, в конце мая при той же пульсовой зоне может привести к перетренированности. Система, интегрирующая данные о режиме сна и уровне тревожности, адаптирует программу к реальному, а не плановому состоянию обучающегося. Преподаватель при этом высвобождается от рутинного мониторинга и переключает внимание туда, где алгоритм принципиально не справляется: на интерпретацию нетипичных данных, работу с мотивацией и человеческий контакт.

Где у алгоритма заканчиваются полномочия? Ограничения ИИ в физическом воспитании не менее важны, чем его возможности. Система, обученная на данных подготовленных спортсменов, склонна некорректно считывать физиологию нетренированного человека и завышать допустимую нагрузку [2]. Есть и более глубокая проблема: двигательный опыт нельзя оцифровать. Ощущение собственного тела, координация, пространственный контроль движения – всё это формируется только в реальном физическом действии и не существует в интерфейсе приложения. Студент, сфокусированный исключительно на достижении целевых показателей трекера, рискует потерять то, ради чего всё затевалось. Из этого вытекает принципиальная позиция: ИИ-инструменты правомерны как усилитель педагогики, но не как её замена.

Социальная среда как условие, без которого ничего не работает. Студенческий спортивный клуб: место, где хочется остаться. Любое приложение решает вопрос «что делать». Оно не решает вопрос «зачем приходить». Студенческий спортивный клуб – это и есть ответ на второй вопрос. Горизонтальные связи с людьми, разделяющими общий интерес, удерживают в движении там, где академические санкции уже не работают. Человек приходит на

тренировку, потому что там его команда – и это принципиально иная мотивация, чем приход ради зачёта.

Исследования показывают прямую зависимость между предоставленной свободой выбора специализации и устойчивостью занятий. Это согласуется с психологией автономной мотивации: деятельность, которую человек выбрал сам, поддерживается изнутри значительно дольше, чем предписанная. Современные ССК органично встроены в цифровую среду – анонсируют события в мессенджерах, ведут рейтинги в приложениях, снижая порог входа для тех, кто привык получать информацию через смартфон. Это не уступка цифровизации, а рабочий инструмент вовлечения.

Волонтерство и профессиональная верификация опыта. Не каждый студент готов к соревновательному участию – и требовать этого бессмысленно. Волонтёрская роль в спортивных событиях открывает другой маршрут внутрь физкультурной культуры: организатор соревнований, судья, медиаволонтёр – всё это позиции, где человек погружается в ценности спорта без давления результата. Для студентов с ограниченными физическими возможностями или выраженной соревновательной тревожностью этот путь нередко оказывается единственным рабочим. При этом сама по себе волонтёрская занятость во время мероприятий физически активна, а регулярное присутствие в спортивной среде постепенно меняет отношение к собственному здоровью.

Профессиональный уровень – студенческие конференции по физической культуре – выполняет функцию, о которой редко говорят отдельно: они отделяют воспроизводимые практики от случайных удач. Когда новый методический подход проходит экспертную оценку сообщества, он перестаёт быть личным экспериментом одного преподавателя и становится основанием для тиражирования.

Модель физкультурно-оздоровительной экосистемы: логика сборки. Три рассмотренных компонента – технологический мониторинг, педагогическое сопровождение, социальная среда – по отдельности не решают проблему. Алгоритм без педагога генерирует данные без смысла. Педагог без данных работает на ощущениях. Клуб без связи с оздоровительной программой — просто секция по интересам. Всё начинает работать, когда три составляющих образуют функциональную связь.

На технологическом уровне носимые устройства и аналитические алгоритмы обеспечивают непрерывный объективный мониторинг состояния студента и формируют персонализированные рекомендации. Этот уровень отвечает на вопрос «что сейчас происходит с организмом» – точно, без субъективных искажений, для каждого обучающегося отдельно.

Педагогический уровень придаёт данным смысл. Преподаватель интерпретирует аналитику, проектирует адаптивную программу, работает с мотивацией и сопровождает студента в нестандартных ситуациях, которые алгоритм не распознаёт. Именно здесь происходит то, что принято называть образованием: не передача информации, а формирование отношения к своему физическому состоянию как к объекту осознанного управления.

Социальный уровень создаёт причину приходить. Студенческий клуб, командные события и волонтерство формируют принадлежность – фактор, который поведенческая наука устойчиво называет одним из сильнейших предикторов долгосрочной активности. Без этого уровня два предыдущих работают только при высокой личной дисциплине студента, которой у большинства нет.

Ключевое свойство модели – не иерархия, а взаимность. Данные мониторинга меняют педагогические решения. Социальные события порождают новые измеримые данные. Педагогическая рефлексия задаёт параметры алгоритмической настройки. Система адаптируется к реальному ходу учебного года и к индивидуальным траекториям студентов, а не воспроизводит заданную схему независимо от обстоятельств.

Заключение. Снижение двигательной активности студентов – не вопрос воспитания и не следствие цифрового прогресса как такового. Это результат того, что образовательная среда изменилась, а педагогический инструментарий физической культуры – нет. Нормативно-контрольная модель удерживает форму там, где нужно изменить содержание.

Системы машинного обучения дают реальный шанс сделать персонализацию рабочим принципом, а не декларацией. Они берут на себя то, с чем преподаватель не справляется физически, – непрерывный мониторинг каждого студента. Взамен педагог получает возможность сосредоточиться на том, с чем не справляется алгоритм: интерпретировать, мотивировать, выстраивать контакт.

Студенческие спортивные клубы и волонтёрская деятельность закрывают то, что не закроет ни один инструмент мониторинга: потребность в принадлежности. Человек продолжает двигаться, когда это часть его социальной жизни, а не условие аттестации.

Предложенная модель нуждается в эмпирической проверке. Ближайший исследовательский шаг – сравнительное тестирование программ физического воспитания с ИИ-компонентом на студентах разных направлений подготовки с оценкой не только краткосрочных физических показателей, но и устойчивости двигательного поведения через год после завершения курса.

Список источников

1. Ермаков А. В., Скаржинская Е. Н., Новоселов М. А. Цифровая трансформация профессий в отрасли «Физическая культура и спорт» // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 6-8.

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

3. Стеценко Н. В., Широбакина Е. А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22. – № 1 (22). – С. 35-40.

4. Петров П. К. Возможности и проблемы цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2023. – Т. 33. – № 2. – С. 162-173.

5. Печерский С. А., Ахматгатин А. А., Усенко А. И. и др. Влияние благоприятного мотивационного климата на успеваемость обучающихся в вузе // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 406-408.

6. Аксенова А. Н., Монахова Е. Г., Перегудова Н. В. Сравнительная оценка уровня физической подготовленности студентов с разным состоянием здоровья // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 9-13.

7. Шулаков А. В., Скворцова С. О. Выбор технологии для формирования у студентов экономических вузов способности к проектной деятельности в области здоровьесбережения // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2022. – № 10 (212). – С. 498-502.

References

1. Ermakov A. V., Skarzhinkaya E. N. & Novoselov M. A. (2022). Digital transformation of professions in the field of physical culture and Sports. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, (3), 6-8 (in Russ).

2. Pomerantsev A. A. & Upolovneva A. A. (2024). Artificial intelligence in sports and physical education: trends, threats and adaptation to the new reality. Chelovek. Sport. Meditsina, 24(S2), 137-144 (in Russ).

3. Stetsenko N. V. & Shirobakina E. A. (2019). Digitalization in the field of physical culture and sports: state of the issue. Nauka i sport: sovremennye tendentsii, 22(1), 35-40 (in Russ).

4. Petrov P. K. (2023). Possibilities and problems of digital transformation of physical education and sports. Vestnik Udmurtskogo universiteta. seriya filosofiya. psikhologiya. Pedagogika, 33(2), 162-173 (in Russ).

5. Pechersky S. A., Akhmatgatin A. A., Usenko A. I., et al. (2022). The influence of a favourable motivational climate on students' academic performance. Uchyonye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, (12), 406-408 (in Russ).

6. Aksenova A. N., Monakhova E. G. & Peregudova N. V. (2022). Comparative assessment of the level of physical fitness of students with different health status. Uchyonye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, (2), 9-13 (in Russ).

7. Shulakov A. V., & Skvortsova, S. O. (2022). Selection of technology for developing health-preserving project competence in economics students. Uchyonye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, (10), 498-502. (in Russ).

Информация об авторах:
И. Ф. Межман – кандидат биологических наук, доцент;
Д. Н. Овчаренко – студент.
Information about the authors:
I. F. Mezhman – candidate of biological sciences, Associate Professor;
D. N. Ovcharenko –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.

Научная статья
УДК: 796.08

ВОРКАУТ В РОССИИ: РАЗВИТИЕ УЛИЧНОЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Игорь Францевич Межман[1], Ярослав Игоревич Савелиев[2]
[1, 2]Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия
[1]i.mezhman@psuti.ru, https://orcid.org/0009-0009-3398-1638
[2]Savelievyaroslav00@gmail.com, https://orcid.org/ 0009-0000-3195-4729

В статье исследуется становление воркаута как самостоятельного направления физкультурно-спортивной деятельности в современной России. Авторы прослеживают путь развития уличной гимнастики от любительского увлечения начала 2000-х годов до организованного массового движения с собственной инфраструктурой и соревновательной системой. Особое внимание уделяется факторам популярности воркаута в студенческой и молодежной среде, а также его роли в формировании культуры здорового образа жизни. В работе предложен комплекс мер по дальнейшей популяризации уличной гимнастики, охватывающий вопросы создания тренировочных площадок, профессиональной подготовки инструкторов и разработки образовательных программ. Реализация данных мероприятий позволит сделать воркаут доступным для всех социальных групп населения и будет содействовать повышению физической активности россиян.

Ключевые слова: воркаут, уличная гимнастика, физическая культура, молодежь, здоровый образ жизни.

Для цитирования: Межман И. Ф., Савелиев Я. И. Воркаут в России: развитие уличной гимнастики среди молодежи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 136-140.

© Межман И. Ф., Савелиев Я. И., 2026

WORKOUT IN RUSSIA: THE DEVELOPMENT OF STREET GYMNASTICS AMONG YOUNG PEOPLE

Igor F. Mezhman[1], Yaroslav I. Saveliev[2]
[1, 2]Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia
[1]i.mezhman@psuti.ru, https://orcid.org/0009-0009-3398-1638
[2]Savelievyaroslav00@gmail.com, https://orcid.org/ 0009-0000-3195-4729

The article examines the formation of workout as an independent direction of physical culture and sports activity in modern Russia. The authors trace the development path of street gymnastics from an amateur hobby in the early 2000s to an organized mass movement with its own infrastructure and competitive system. Special attention is paid to the factors of workout popularity among students and youth, as well as its role in shaping a healthy lifestyle culture. The work proposes a set of measures for further popularization of street gymnastics, covering the creation of training grounds, professional training of instructors, and development of educational programs. Implementation of these activities will make workout accessible to all social groups of the population and will contribute to increasing physical activity of Russians.

Keywords: workout, street gymnastics, physical culture, youth, healthy lifestyle.

For citation: Mezhman I. F. & Saveliev Y. I. (2026). Workout in Russia: development of street gymnastics among youth people. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 136-140. (in Russ.).

Последние два десятилетия отмечены растущим интересом россиян к альтернативным формам поддержания физической формы. Если раньше выбор ограничивался походами в спортзал или групповыми занятиями, то сегодня молодежь все чаще выбирает тренировки под открытым небом. Одним из наиболее ярких примеров такой тенденции стал воркаут – направление, которое за короткий срок сумело объединить тысячи энтузиастов по всей стране.

Термин «воркаут» пришел из английского языка и буквально означает процесс тренировки. Суть метода заключается в выполнении упражнений, где единственным отягощением служит масса собственного тела. Истоки движения следует искать в американских городских кварталах конца прошлого века. Там, где отсутствовала возможность оплачивать абонементы в фитнес-клубы, подростки начали осваивать гимнастические элементы на уличном оборудовании. Турники и брусья, установленные во дворах, стали основой для нового спортивного направления.

На российскую землю воркаут пришел в первой половине нулевых. Катализатором распространения послужили интернет-платформы, где появлялись записи тренировок с демонстрацией сложных трюков и силовых элементов. Видеоматериалы вызывали живой отклик у зрителей, мотивируя их попробовать повторить увиденное [2, 5]. Российская специфика оказалась благоприятной для нового увлечения – советское наследие в виде многочисленных спортивных городков создало готовую базу для занятий. Не нужно было искать специальные места или вкладывать средства в оборудование.

Период 2010-2015 годов ознаменовался переходом воркаута из разряда уличного хобби в признанное спортивное течение. Муниципальные власти крупных городов взяли курс на обустройство специализированных зон для тренировок. Программа «Здоровая нация – здоровая Россия» дала толчок для массового строительства площадок [3, 6]. Параллельно формировалась организационная структура: создавались региональные объединения, разрабатывались регламенты проведения состязаний. Знаковым событием стало заявление представителя Министерства обороны в 2015 году о планах включения элементов уличной гимнастики в систему армейской физподготовки.

Сегодняшняя картина развития воркаута в России выглядит весьма оптимистично. Тренировочные зоны можно встретить практически в любом городском парке или жилом массиве. Интернет-сообщества насчитывают десятки тысяч активных участников. География соревнований охватывает как локальные турниры, так и международные первенства. Наши спортсмены демонстрируют высокие результаты на мировой арене, регулярно поднимаясь на пьедесталы престижных состязаний.

Самарский регион не остался в стороне от общероссийских тенденций. По всей области появились современные площадки для уличных тренировок. Функционируют клубы единомышленников, где молодежь может заниматься под руководством опытных атлетов. Регулярно организуются местные чемпионаты, привлекающие участников из различных городов Поволжья. Развитие воркаут-движения в регионе способствует популяризации активного образа жизни среди студенческой молодежи.

Преимущества воркаута для современной молодежи. Первое и наиболее очевидное достоинство – это отсутствие финансовых барьеров. Для начала занятий достаточно найти ближайшую площадку с турником, которая найдется в шаговой доступности практически от любого дома. Не нужно покупать абонементы, оплачивать услуги тренера или приобретать специальную экипировку. Тренироваться можно круглый год, независимо от режима работы залов или наличия свободных мест в группах. Такая демократичность особенно привлекательна для студентов, чей бюджет обычно весьма ограничен [1, 7].

Второй важный момент касается характера физического воздействия. Работа с собственным весом активирует одновременно множество мышечных групп, формируя пропорциональное телосложение. В процессе тренировок укрепляется не только мускулатура, но и развиваются такие качества как выносливость, подвижность суставов, умение держать равновесие и точность движений. В отличие от занятий на тренажерах, где обычно изолируется конкретная мышца, упражнения воркаута носят комплексный характер и лучше готовят тело к реальным жизненным нагрузкам.

Третий аспект связан с социализацией. Воркаут-сообщество отличается особой атмосферой взаимоподдержки и готовности делиться опытом. На площадках царит дух товарищества – более опытные атлеты охотно подсказывают новичкам технику выполнения упражнений, страхуют при попытках освоить сложные элементы. Занятия объединяют людей различного возраста и профессий вокруг общей цели, создавая здоровую среду для общения и самореализации.

Четвертый положительный эффект проявляется в воспитательной функции. Воркаут дает молодым людям конструктивную альтернативу бесцельному времяпрепровождению и сомнительным увлечениям. Увлечение тренировками переключает внимание с деструктивных моделей поведения на достижение спортивных целей. Многочисленные жизненные истории подтверждают, что уличная гимнастика помогла молодежи переосмыслить приоритеты и кардинально изменить образ жизни к лучшему.

Пятое преимущество заключается в относительной безопасности занятий. При грамотном подходе к выбору упражнений и постепенном наращивании сложности риск получения травм минимален. Воркаут не предполагает работы с чрезмерными весами или использования сомнительных препаратов, как это бывает в профессиональном спорте высших достижений. Философия направления ориентирована на раскрытие естественного потенциала организма без форсирования и перегрузок.

Направления дальнейшего развития. Расширение сети тренировочных объектов: Требуется продолжить работу по оснащению городов и населенных пунктов площадками для уличных тренировок, уделяя особое внимание удаленным территориям. Целесообразно выработать общероссийские требования к комплектации и безопасности оборудования. Идеальная площадка должна содержать перекладины разной высоты, параллельные брусья, лестницы для перехватов, вертикальные стенки и прочие конструкции, позволяющие практиковать весь спектр упражнений.

Создание учебно-методической базы: Актуальной задачей становится формирование

методических материалов по построению тренировочного процесса. Необходимо наладить систему подготовки квалифицированных инструкторов, владеющих не только практическими навыками, но и знаниями по обеспечению безопасности занимающихся. Перспективным шагом может стать включение воркаута в программы образовательных учреждений в качестве дополнительного варианта физической активности для учащихся.

Формирование управленческих структур: Укрепление федераций и союзов на разных уровнях позволит упорядочить деятельность в сфере воркаута. Это даст возможность проводить регулярные турниры по единым стандартам и внедрить систему спортивных званий и категорий. Важно выстроить прозрачную соревновательную иерархию с квалифицированным судейским корпусом.

Подводя итог, можно утверждать, что воркаут обладает значительным потенциалом как средство массового вовлечения населения в физкультурно-спортивную деятельность. Сочетание доступности, результативности и привлекательности для молодежи делает его эффективным инструментом в деле укрепления здоровья нации. Перспективы развития уличной гимнастики в нашей стране выглядят многообещающе, и есть все основания рассчитывать на ее весомый вклад в формирование физически активного общества.

Список источников

1. Щербатенко М. В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента // Молодой ученый. 2017. № 15 (149). – С. 688-691.

2. Жапаров Е. С., Ляшенко А. А. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы // Молодой ученый. 2020. № 48 (338). – С. 462-463.

3. Барieникова Е. Е. Первая Всероссийская конференция «Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации» // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2022. Т. 1, вып. 2. – С. 207-211.

4. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Влияние утренней гигиенической гимнастики на физиологические и психоэмоциональные показатели организма // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сборник трудов VII Международной научно-практической конференции, Москва, 03-04 декабря 2025 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2025. – С. 166-170.

5. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Физическая культура, и ее роль в решении социальных проблем // Физическая культура и спорт в образовательных организациях высшего образования: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 24–26 сентября 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 302-304.

6. Аксенов Д. А., Мезенцева В. А. Роль лечебной физической культуры в оптимизации процесса обучения студентов с избыточным весом // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, Уфа, 30–31 мая 2025 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2025. – С. 326-330.

7. Петрова С. С. Влияние физической активности на психическое здоровье студентов Самарского ГАУ // Физическая культура и спорт в образовательных организациях высшего образования: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 24–26 сентября 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 546-550.

References

1. Shcherbatenko M. V. (2017). The Role of Physical Culture and Sports in the Development of Students' Personalities. Young Scientist, 15 (149), 688-691 (in Russ).

2. Zhaparov E. S. & Lyashenko A. A. (2020). Digitalization in Sports: Status and Prospects. Young Scientist, 48 (338), 462-463 (in Russ).

3. Barienikova E. E. (2022). The First All-Russian Conference Physical Culture and Sports as One of the Main Directions of Youth Policy in the Russian Federation. Physical Education and Student Sports, 1, 2, 207-211 (in Russ).

4. Ishkina O. A. & Mezentseva V. A. (2025). The influence of morning hygienic gymnastics on physiological and psycho-emotional parameters of the body. Actual problems of development and improvement of the physical education system for training specialists in the transport industry: *collection of papers of the VII International scientific and practical conference*, 166-170 (in Russ).

5. Ishkina O. A. & Mezentseva V. A. (2025). Physical education and its role in solving social problems. Physical education and sports in educational organizations of higher education: current issues of theory and practice: *collection of articles of scientific papers*, 302-304 (in Russ).

6. Aksenov D. A. & Mezentseva V. A. (2025). The role of therapeutic physical education in optimizing the learning process of overweight students. Actual problems of physical education, sports and tourism: *proceedings of the XIX scientific and practical conference with international participation*, 326-330 (in Russ).

7. Petrova S. S. (2025). The influence of physical activity on the mental health of students of Samara State Agrarian University. Physical education and sports in educational organizations of higher education: current issues of theory and practice: *collection of articles from the International scientific and practical conference*, 546-550 (in Russ).

Информация об авторах:
И. Ф. Межман – кандидат биологических наук, доцент;
Я. И. Савелиев – студент.
Information about the authors:
I. F. Mezhman – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor;
Y. I. Saveliev – 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.

Научная статья
УДК: 796.011.3

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Игорь Францевич Межман[1], Ярослав Игоревич Савелиев[2]
[1, 2]Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия
[1]i.mezhman@psuti.ru, https://orcid.org/0009-0009-3398-1638
[2]Savelievyaroslav00@gmail.com, https://orcid.org/ 0009-0000-3195-4729

Работа посвящена теоретическому разбору педагогических возможностей мобильных фитнес-приложений применительно к преподаванию дисциплины «Физическая культура» в техническом вузе. Авторы анализируют публикации последних лет, в которых описаны эксперименты с использованием носимых устройств среди российских студентов, и выстраивают собственную систему аргументов: электронный трекер полезен тем, что переводит интуитивные представления обучающегося о своей подвижности в плоскость точных числовых данных, однако побуждающее действие такого перевода ограничено по продолжительности, зависит от технической оснащённости студента и несёт в себе риск сведения полноценной тренировочной работы к погоне за показателями шагомера. Итогом анализа служат адресные методические предложения для преподавателей физкультуры.

Ключевые слова: мобильные приложения, физическая культура, мотивация, студенты, фитнес-трекер, самостоятельные занятия.

© Межман И. Ф., Савелиев Я. И., 2026

Для цитирования: Межман И. Ф., Савелиев Я. И. Мобильные приложения как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 140-144.

MOBILE APPS AS A MEANS OF INCREASING STUDENT MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION

Igor F. Mezhman[1], Yaroslav I. Saveliev[2]
[1, 2]Volga Region State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russia
[1]i.mezhman@psuti.ru, https://orcid.org/0009-0009-3398-1638
[2]Savelievyaroslav00@gmail.com, https://orcid.org/0009-0000-3195-4729

This paper provides a theoretical analysis of the pedagogical potential of mobile fitness apps for teaching Physical Education at a technical university. The authors analyze recent publications describing experiments using wearable devices among Russian students and develop their own system of arguments: electronic trackers are useful because they translate students' intuitive perceptions of their activity into precise numerical data. However, the motivating effect of such a translation is limited in duration, depends on the student's technical equipment, and carries the risk of reducing meaningful training to chasing pedometer readings. The analysis results in targeted methodological proposals for physical education teachers.

Keywords: mobile apps, physical education, motivation, students, fitness trackers, independent study.

For citation: Mezhman I. F., Saveliev Y. I. (2026). Mobile apps as a means of improving students' motivation for physical education. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 140-144. (in Russ.).

Повседневная жизнь студента инженерной специальности протекает преимущественно в сидячем положении: лекционные аудитории, компьютерные классы, библиотечные читальные залы. На фоне высокой интеллектуальной нагрузки занятие по физическому воспитанию воспринимается частью обучающихся как вынужденная пауза, ценность которой неочевидна. Парадокс состоит в том, что теоретические сведения о негативных последствиях гиподинамии студентам хорошо известны – школьный курс биологии, медиапространство, ежегодные медосмотры снабжают их этой информацией в избытке. Разрыв пролегает не между незнанием и знанием, а между знанием и переживанием: обучающийся располагает абстрактным представлением о вреде малоподвижности, но не имеет наглядного образа собственного двигательного дефицита. Мобильные фитнес-приложения привлекают внимание педагогов именно потому, что они способны заполнить этот пробел, превратив расплывчатое «мало двигаюсь» в точную суточную цифру.

Носимые устройства – браслеты-шагомеры, «умные» часы с датчиком пульса – появились на массовом рынке свыше десятилетия назад, но вузовская педагогика обратилась к ним с заметным опозданием. Долгие годы кафедры физического воспитания видели в трекерах коммерческий продукт фитнес-индустрии, а не элемент дидактики. Перелом наметился лишь тогда, когда отечественные авторы начали ставить эксперименты непосредственно в студенческой среде. С.А. Григан и В.А. Бельмач провели сравнительное исследование среди студентов, разделив участников на экспериментальную и контрольную группы: одна группа на протяжении семестра пользовалась фитнес-трекерами, другая занималась в обычном порядке. Авторы установили, что применение трекера положительно влияет на привычки к физическим упражнениям и повышает общий уровень двигательной нагрузки [1]. Этот результат ценен прежде всего тем, что зафиксирован не в изолированном лабораторном опыте, а в условиях

рядового учебного семестра, где на поведение студента одновременно давят зачётная сессия, финансовые затруднения и бытовые обстоятельства. Даже при этом множестве конкурирующих факторов трекер оказал измеримое положительное воздействие.

Работа В.Г. Индерейкина дополняет количественную картину качественным измерением. Автор опросил тридцать студентов самарского вуза и обнаружил, что те из них, кто регулярно обращается к спортивным приложениям, демонстрируют не только более высокую подвижность, но и изменённое отношение к телесности: они начинают интересоваться показателями пульса в покое, пересматривают пищевые привычки, обращают внимание на распределение нагрузки и отдыха в течение суток [2]. Отдельного упоминания заслуживает обнаруженный автором факт: ряд опрошенных до участия в исследовании не имели понятия о существовании бесплатных приложений для мониторинга активности. Это наблюдение смещает фокус проблемы: преграда к использованию цифровых инструментов нередко оказывается не экономической и не технической, а информационной.

Рассмотрим психологическую природу того воздействия, которое оказывает трекер. Человек, не использующий шагомер, судит о своей подвижности на основании субъективного впечатления: «сегодня, кажется, много ходил». Как только на экране смартфона появляется конкретное число – допустим, 2 700 шагов при рекомендуемом минимуме в 7000-8000 – субъективная картина вступает в противоречие с объективной. Это противоречие порождает внутренний дискомфорт, а дискомфорт создаёт импульс к пересмотру привычек: пройтись пешком вместо поездки на маршрутке, подняться на четвёртый этаж по лестнице, а не на лифте. Таков базовый побудительный механизм, и его действенность пропорциональна величине обнаруженного расхождения: чем сильнее разрыв между ожиданием и реальностью, тем острее переживание и тем вероятнее коррекция поведения. Помимо описанного механизма объективации, разработчики фитнес-приложений задействуют приёмы геймификации: ежедневные задания, непрерывные серии выполненных целей, рейтинговые сравнения с другими пользователями. Каждое достигнутое задание сопровождается визуальным вознаграждением – заполнением кольцевой диаграммы, появлением виртуального знака отличия. По существу, приложение воспроизводит те же поведенческие рычаги, которые удерживают молодёжную аудиторию в социальных сетях: переменное подкрепление и опасение прервать достигнутую серию. Принципиальное отличие состоит в том, что объектом вовлечения выступает не экранное время, а двигательная активность. Эта переориентация заслуживает положительной оценки, однако нуждается в трезвом сопоставлении с ограничениями, которые мы рассмотрим далее.

Первое ограничение – непродолжительность побуждающего эффекта. Психология поведения хорошо документирует закономерность, которую можно обозначить как «угасание реакции на новый стимул»: любое нововведение, не подкреплённое более глубокими внутренними установками, утрачивает побудительную силу за шесть–восемь недель. В первые дни использования студент с живым интересом следит за суточной статистикой и стремится «закрыть» дневную норму. К середине семестра уведомления приложения растворяются в потоке прочих оповещений. Из этого следует принципиальный вывод: трекер не создаёт устойчивой внутренней потребности в движении. Он лишь усиливает уже имеющееся – пусть слабое – намерение. При полном отсутствии такого намерения прибор на запястье остаётся бесполезным.

Второе ограничение связано с неоднородностью технического оснащения аудитории. Стоимость специализированного фитнес-браслета составляет от двух-трёх до пятнадцати-двадцати тысяч рублей. Для части студенчества – особенно иногородних обучающихся, чей бюджет складывается из стипендии и скромной родительской поддержки – эти затраты неприемлемы. Акселерометр мобильного телефона компенсирует нехватку отдельного устройства лишь отчасти: его показания менее точны, а функции непрерывного мониторинга пульса и фаз сна в недорогих моделях отсутствуют. Преподаватель, включающий данные трекера в структуру занятия, обязан предусмотреть ситуацию, при которой кто-то из обучающихся не располагает подходящим устройством. Занятие должно сохранять равнодоступный характер вне зависимости от стоимости гаджета, обучающегося [3, 4, 5].

Третье ограничение носит, по нашему убеждению, наиболее принципиальный характер. Шагомер измеряет объём – число шагов, пройденные километры – и молчаливо приравнивает всякое перемещение к полезной нагрузке. Между тем физическая подготовленность – конструкция многомерная: она включает силовой, аэробный, координационный и гибкостной компоненты. Студент, ежедневно набирающий десять тысяч шагов на пути между общежитием, учебным корпусом и столовой, видит на экране заветную зелёную отметку и приходит к выводу, что его двигательная активность достаточна. При этом тот же студент может оказаться не в состоянии выполнить ни одного подтягивания и испытывать затруднения при наклоне к носкам. Показатель шагомера внушает ему ложную удовлетворённость, маскируя реальные дефициты подготовленности. Преподавателю крайне важно разъяснять обучающимся различие между бытовой подвижностью и целенаправленной тренировочной работой.

Методические предложения. Из проведённого анализа вытекает ряд практических следствий. Первое: фитнес-приложение продуктивнее задействовать не в режиме постоянного сопровождения, а точечно – в формате краткосрочного задания. Рабочая модель может выглядеть следующим образом: преподаватель предлагает группе на протяжении двух учебных недель вести электронный дневник подвижности через любой бесплатный шагомер на телефоне, а затем посвящает часть очередного занятия совместному разбору полученных данных. Педагогическая ценность такого разбора определяется не самими цифрами, а тем диалогом, который они порождают: обучающийся обнаруживает, что в будние дни его суточная подвижность составляет три-четыре тысячи шагов, а в выходные падает до полутора тысяч, и это открытие задаёт предметную основу для обсуждения путей коррекции двигательного режима.

Второе: аттестацию по дисциплине недопустимо ставить в зависимость от показателей приложения. Причин тому несколько: данные трекера невозможно верифицировать со стороны, чувствительность датчиков варьируется от устройства к устройству, а обучающиеся неизбежно выработают стратегии искусственного завышения показателей – от раскачивания телефона рукой до передачи браслета более подвижному товарищу. Цифровой дневник призван служить инструментом самопознания, а не зачётным испытанием.

Третье: необходимым условием результативного применения цифровых средств является предварительный ликбез. Как свидетельствуют рассмотренные публикации, заметная доля обучающихся не осведомлена ни о бесплатных программах-шагомерах, ни о значении таких показателей, как пульсовые зоны или калорийный эквивалент нагрузки. Десяти–пятнадцати минут информационного блока на первом занятии учебного семестра достаточно для ликвидации этого пробела, причём отдача от столь незначительного вложения времени проявляется на протяжении всего дальнейшего учебного курса.

Таким образом, мобильное фитнес-приложение не решает проблему дефицита двигательной мотивации у студентов технического вуза, но обладает конкретной и верифицированной педагогической функцией - оно переводит интуитивное самоощущение в числовую форму, пригодную для анализа и обсуждения. Этот переход от неосознанного к измеримому способен запустить процесс пересмотра привычек, однако лишь при условии методически грамотного педагогического сопровождения. Без такого сопровождения цифровой инструмент превращается в кратковременное развлечение, эффект которого исчерпывается за первые недели использования.

Список источников

1. Григан С. А., Бельмач В. А. Влияние применения информационных технологий на физическую активность студентов технического вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 2. С. 46-49.

2. Индерейкин В. Г. Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой // Молодой ученый. 2024. № 42 (541). С. 269-273.

3. Щербатенко М. В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента // Молодой ученый. 2017. № 15 (149). С. 688-691.

4. Дмитриева В. С., Мезенцева В.А. «Умный фитнес»: интеграция фитнес-трекеров и мобильных приложений в процесс физической подготовки для студентов // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли, Москва, 03-04 декабря 2025 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2025. – С. 132-137.

5. 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 ГАУ, 2023. – С. 418-423.

6. Петрова С. С., Тиунов В. Г. Развитие физической культуры и спорта на сельских территориях Самарской области // Современная экономика: обеспечение продовольственной безопасности: Сборник научных трудов XII Международной научно-практической конференции, Кинель, 26 марта 2025 года. – Кинель: ФГБОУ ВО Самарский ГАУ 2025. – С. 106-109.

7. 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. Grigan, S. A., & Belmach V.A. (2025). The impact of information technology application on physical activity of technical university students. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, (2), 46-49 (in Russ).

2. Indereikin, V.G. (2024). The influence of modern electronic devices and applications on student motivation for physical education. Young Scientist, 42(541), 269-273 (in Russ).

3. Shcherbatenko, M.V. (2017). The role of physical culture and sports in educating a student's personality. Young Scientist, 15(149), 688-691 (in Russ).

4. Dmitrieva V. S. & Mezentseva V. A. (2025). Smart Fitness: integration of fitness trackers and mobile applications into the process of physical training for students. Actual problems of development and improvement of the physical education system for training specialists in the transport industry: *proceedings of i scientific and practical conference,* 132-137 (in Russ).

5. Ishkina O. A. & Mezentseva V. A. (2023). Mobile applications as a means of monitoring students' physical activity. Actual problems of physical culture and sports in modern socioeconomic conditions*: proceedings of scientific and practical conference dedicated,* 418-423 (in Russ).

6. Petrova S. S. & Tiunov V. G. (2025). Development of physical culture and sports in rural areas of the Samara region. Modern economy: ensuring food security: *collection of scientific papers of the XII international scientific and practical conference,* 106-109 (in Russ).

7. Petrova S. S. Introduction of strength training into the program of elective courses in physical education and sports. Innovations in the higher education system: *collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference,* 152-155 (in Russ).

Информация об авторах:
И. Ф. Межман – кандидат биологических наук, доцент;
Я. И. Савелиев – студент.
Information about the authors:
I. F. Mezhman – candidate of biological sciences, associate professor;
Y. I. Saveliev – 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

ВНЕУЧЕБНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Вера Анатольевна Мезенцева
Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
vera.mezenceva.78@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-9485-8969

Статья посвящена анализу и обоснованию значимости внеучебной работы по физическому воспитанию в современной образовательной системе. Мы рассмотрим различные формы и методы организации такой работы, её влияние на всестороннее развитие, включая укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, развитие личностных качеств и социализацию. Будут проанализированы преимущества внеучебной деятельности по сравнению с традиционными занятиями физической культуры, а также предложены практические рекомендации для педагогов по эффективной организации и проведению внеучебных мероприятий, способствующих повышению интереса обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, внеучебная деятельность, здоровый образ жизни, двигательная активность, физическая культура, развитие личности, спортивные секции.

Для цитирования: Мезенцева В. А. Внеучебная работа по физическому воспитанию в высших учебных заведениях // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 145-149.

EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Vera A. Mezentseva
Samara State Agrarian University, Samara, Russia
vera.mezenceva.78@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-9485-8969

This article analyzes and substantiates the importance of extracurricular activities in physical education in the modern educational system. We will examine the various forms and methods of organizing such activities and their impact on comprehensive development, including health promotion, motor skill development, personal development, and socialization. We will analyze the advantages of extracurricular activities compared to traditional physical education classes and offer practical recommendations for teachers on how to effectively organize and implement extracurricular activities that promote student interest in physical education and a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, extracurricular activities, healthy lifestyle, physical activity, physical culture, personal development, sports clubs.

For citation: Mezentseva V. A. (2026). Extracurricular work in physical education in higher education institutions. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 145-149. (in Russ.).

Актуальность темы связана с обострением проблемы физического здоровья молодёжи из-за гиподинамии, высокой учебной нагрузки и влияния цифровых технологий. Традицион-

© Мезенцева В. А., 2026

ные занятия физической культуры не в полной мере удовлетворяют потребность в двигательной активности и не всегда пробуждают интерес к спорту. Внеучебные занятия выступают эффективным дополнением: они учитывают индивидуальные интересы, расширяют выбор видов спорта и повышают мотивацию. Поиск педагогических подходов к формированию осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой остаётся важной задачей для успешной социальной адаптации обучающихся.

Цель исследования – теоретическое обоснование и разработка практических рекомендаций по оптимизации организации и содержания внеучебной работы по физическому воспитанию в высшем учебном заведении, направленных на повышение эффективности физического развития молодёжи, укрепление их здоровья и формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Физическое воспитание – это не только учебные занятия в вузе. Это комплексный процесс, направленный на формирование здорового образа жизни, развитие физических качеств и привитие любви к активному движению. И ключевую роль в этом играет внеучебная работа по физическому воспитанию. Именно она позволяет раскрыть потенциал каждого обучающегося, сделать спорт частью его жизни и заложить фундамент для крепкого здоровья и гармоничного развития [1].

Внеучебная работа – это добровольная, организованная деятельность обучающихся, направленная на углубление знаний, развитие умений и навыков в области физической культуры и спорта, выходящая за рамки обязательной вузовской программы. Она охватывает широкий спектр мероприятий, форм и методов, призванных сделать физическую активность интересной, доступной и разнообразной.

Внеучебная работа по физическому воспитанию играет важную роль в развитии обучающихся. Во-первых, она углубляет интерес и мотивацию к занятиям спортом: в отличие от рабочей программы, которая ограничена по времени и разнообразию, внеучебные занятия позволяют предложить обучающимся те виды активности, которые им действительно нравятся, – будь то командные игры, индивидуальные виды спорта, аэробика и т.д. Во-вторых, такая работа помогает выявить и развить индивидуальные способности каждого обучающегося [2].

Кроме того, регулярные занятия спортом вне академических часов способствуют укреплению здоровья, повышению иммунитета и формированию привычки к активному образу жизни на долгие годы. Внеучебные мероприятия – спортивные секции и соревнования – также играют значимую роль в социализации: они развивают навыки общения, учат работать в команде, оказывать взаимопомощь и уважать соперника.

Занятия спортом воспитывают важные личностные качества: дисциплину, целеустремлённость, настойчивость, умение преодолевать трудности и достойно принимать поражения. Эти навыки пригодятся не только в спорте, но и в быту, в профессиональной деятельности. Занятость в спортивных секциях также служит профилактикой асоциального поведения, отвлекая обучающихся от негативных влияний и направляя их энергию в позитивное русло. Наконец, участие в спортивных мероприятиях, экскурсиях на спортивные объекты и встречах с известными спортсменами расширяет кругозор обучающихся и глубже знакомит их с миром спорта.

Основные формы внеучебной работы по физическому воспитанию [3]:

1. Спортивные секции и кружки – базовая форма внеучебной спортивной деятельности: специализируются на отдельных видах спорта (футбол, баскетбол, плавание, единоборства и др.) или развивают общие физические качества.

2. Спортивные клубы – объединения нескольких секций, организующие соревнования, праздники и проекты, а также создающие среду для общения единомышленников.

3. Соревновательные мероприятия – турниры, спартакиады, товарищеские матчи и участие в городских/районных состязаниях для развития духа соперничества и накопления спортивного опыта.

4. Туризм – походы, экспедиции и экскурсии на природе, развивающие выносливость и навыки ориентирования, знакомящие с достопримечательностями и воспитывающие бережное отношение к природе.

5. Массовые физкультурно-оздоровительные события – праздники спорта и дни здоровья с эстафетами, конкурсами, показательными выступлениями и мастер-классами для популяризации здорового образа жизни.

6. Встречи с профессиональными спортсменами и мастер-классы, беседы с атлетами: получение рекомендаций, вдохновение историями успеха и знакомство с секретами мастерства.

7. Группы адаптивной физической культуры – занятия для обучающихся с ограничениями по здоровью: лечебная физкультура, дозированные нагрузки и индивидуальные программы.

8. Интеллектуально-спортивные состязания – викторины, конкурсы и олимпиады по физической культуре, проверяющие знания об истории спорта, правилах дисциплин и принципах ЗОЖ.

9. Медиапроекты спортивной тематики – выпуск статей в социальных сетях, стенгазет, бюллетеней и блогов о спорте для развития творческих навыков и популяризации здорового образа жизни.

10. Волонтёрская деятельность в сфере спорта – помощь в организации мероприятий, судействе: развитие лидерских качеств и ответственности.

11. Просветительские пространства – спортивные уголки, мини-музеи и выставки достижений: сбор материалов о спортивной истории вуза и успехах выпускников для укрепления вузовских традиций.

12. Тематические образовательные циклы – недели и декады спорта с лекциями, тренировками, конкурсами и выставками, посвящёнными определённому виду спорта или ЗОЖ.

Организация внеучебной работы по физическому воспитанию опирается на комплекс взаимосвязанных принципов, обеспечивающих её эффективность и инклюзивность. Прежде всего, ключевым условием выступает добровольность участия: мотивация к занятиям формируется естественным образом, без какого-либо принуждения, что способствует искренней вовлеченности обучающихся. Не менее значим принцип доступности: мероприятия проектируются так, чтобы быть открытыми для всех студентов вне зависимости от уровня физической подготовленности и социально-экономических условий [4, 5].

Для поддержания устойчивого интереса необходим широкий выбор активностей – разнообразие форм и видов деятельности позволяет каждому студенту найти занятие по душе и раскрыть свой потенциал. При этом критически важна систематичность: регулярные занятия и мероприятия создают непрерывность процесса физического развития и формируют устойчивую привычку к здоровому образу жизни.

Особое внимание уделяется индивидуальному подходу: учитываются возрастные особенности, текущий уровень физической подготовки и личные интересы каждого обучающегося. Безопасность выступает обязательным условием: строгое соблюдение правил безопасности на всех этапах организации и проведения занятий гарантирует защиту здоровья участников.

Эффективность внеучебной работы обеспечивается квалифицированным педагогическим руководством со стороны преподавателей кафедры «Физическая культура и спорт», тренеров [5-8].

Преподаватель физической культуры играет центральную роль в организации и проведении внеучебной работы:

- выявляет интересы и способности обучающихся;
- разрабатывает программы и планы мероприятий;
- привлекает к работе других специалистов (тренеров, психологов, медицинских работников);

- осуществляет контроль за безопасностью и эффективностью занятий;
- мотивирует обучающихся к активному участию;
- является примером для подражания;
- взаимодействие с другими структурами.

Эффективная внеучебная работа по физическому воспитанию невозможна без взаимодействия с администрацией вуза, местными органами власти, медицинскими учреждениями.

Содержание внеучебной работы Самарского ГАУ включает календарь комплексных массовых соревнований разного уровня, для обучающихся и профессорско-преподавательского состава (ППС): - спартакиада ППС и сотрудников Самарского ГАУ; - спартакиада среди факультетов Самарского ГАУ; - спартакиада среди первых курсов Самарского ГАУ; - спартакиада обучающихся среди общежитий Самарского ГАУ и т.д..

Ежегодно студенты Самарского государственного аграрного университета с энтузиазмом участвуют в таких массовых спортивных мероприятиях, как «Кросс наций», «Лыжня России», а также в эстафете, приуроченной к памятной дате Великой Отечественной войны. В спортивных сооружениях Самарского ГАУ регулярно проходят тренировки в различных секциях, включая лёгкую атлетику, баскетбол, волейбол, футбол, бокс, тяжёлую атлетику, пауэрлифтинг, вольную борьбу, настольный теннис, шахматы и шашки, дартс, лыжный спорт, стрельбу и фитнес-аэробику [3].

Студенческий совет аграрного университета в Самаре вносит значительный вклад в подготовку и проведение спортивных состязаний. Эта деятельность выходит за рамки внутривузовских мероприятий, охватывая также городские и всероссийские соревнования.

Заключение. Внеучебная работа по физическому воспитанию – это мощный инструмент для формирования здорового, активного и гармонично развитого поколения. Она не просто дополняет учебные занятия физической культуры, а создаёт целостную систему, в которой каждый обучающийся может найти своё место в мире спорта, раскрыть свой потенциал и полюбить движение на всю жизнь. Инвестиции в внеучебную работу – это инвестиции в будущее современной молодежи, в их здоровье, успех и благополучие.

Список источников

1. Володина Д. М., Николаева И. В., Жукова Е. И. Предпочтения студентов в выборе видов физической активности: от традиционных до современных направлений // Гуманитарный научный журнал. – 2025. – № 11-1. – С. 221-226.

2. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в Самарском аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары-Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2026. – С. 318-323.

3. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Организация и содержание спортивно-оздоровительной работы в Самарском государственном аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары - Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2026. – С. 285-290.

4. Петрова, С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в системе высшего образования // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 13 ноября 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2025. – С. 142-145.

5. Жукова Е. И., Николаев П. П., Козловская А. А. Роль спорта в развитии общества // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 1(16). – С. 52.

6. 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 ГАУ, 2019. – С. 91-95.

7. Жукова Е. И. Спорт в жизни молодого поколения // 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 ГАУ, 2022. – С. 400-402.

8. Мезенцева В. А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессиональной надежности в трудовой деятельности студентов Самарского аграрного университета // Самара АгроВектор. 2023. Т. 3. № 2. С. 37-43. doi: 10.55170/29493536_2023_3_2_37.

References

1. Volodina D. M., Nikolaeva I. V. & Zhukova E. I. (2025). Students' preferences in choosing types of physical activity: from traditional to modern trends. Humanitarian scientific journal, 11-1, 221-226 (in Russ.).

2. Petrova S. S. (2026). Development of physical education and sports work at Samara Agrarian University. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the international scientific and practical conference dedicated*, 318-323 (in Russ.).

3. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2026). Organization and content of sports and health work at Samara State Agrarian University. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of scientific and practical conference*, 285-290 (in Russ.).

4. Petrova S. S. (2025). Development of physical education and sports work in the system of higher education. Innovations in the system of higher education: *collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference*, 142-145 (in Russ.).

5. Zhukova E. I., Nikolaev P. P. & Kozlovskaya A. A. (2023). The role of sports in the development of society. OlymPlus. humanitarian version, 1(16), 52 (in Russ.).

6. 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.).

7. Zhukova E. I. (2022). Sports in the life of the young generation. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of scientific and practical conference*, 400-402 (in Russ.).

8. Mezentseva, V. A. (2023). The role of physical culture and sports in the formation of professional reliability in the work of students of the Samara Agrarian University. Samara AgroVektor (Samara AgroVector), 3, 2, 37-43. (In Russ.). doi: 10.55170/29493536_2023_3_2_37.

Информация об авторе:
В. А. Мезенцева – старший преподаватель.
Information about the author:
V. A. Mezentseva – senior teacher.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the author: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Обзорная статья
УДК 796

ИНТЕГРАЦИЯ СМАРТ-ЧАСОВ И ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Вера Анатольевна Мезенцева
Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
vera.mezenceva.78@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-9485-8969

Исследовано потенциальное применение современных смарт-часов и фитнес-трекеров в образовательном процессе по физической подготовке студентов. Выявлены ключевые выгоды интеграции таких устройств в обучение: оптимизация тренировочных программ, стимулирование мотивации к занятиям физкультурой и спортом, непрерывный контроль физической активности и содействие формированию навыков самоорганизации в рамках оздоровительных мероприятий. Проанализированы результаты опроса, оценивающего результативность использования смарт-часов в студенческой среде.

Ключевые понятия: студенты, спортивная подготовка, смарт-часы, физическое развитие.

Для цитирования: Мезенцева В. А. Интеграция смарт-часов и фитнес-трекеров в образовательный процесс физического воспитания // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 150-154.

INTEGRATION OF SMART WATCHES AND FITNESS TRACKERS INTO THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Vera A. Mezentseva
Samara State Agrarian University, Samara, Russia
vera.mezenceva.78@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-9485-8969

The potential use of modern smart watches and fitness trackers in the educational process of physical training of students is investigated. The key benefits of integrating such devices into training have been identified: optimizing training programs, stimulating motivation to engage in physical education and sports, continuous monitoring of physical activity, and promoting the formation of self-organization skills within the framework of wellness activities. The results of a survey evaluating the effectiveness of using smart watches among students are analyzed.

Keywords: students, sports training, smart watches, physical development.

For citation: Mezentseva V. A. (2026). Integration of Smart Watches and Fitness Trackers into the educational process of physical education. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 150-154. (in Russ.).

Актуальность. Интеграция смарт-часов и фитнес-трекеров в образовательный процесс на занятиях физической культурой предстает не только как технологическое новшество, но и как мощный драйвер для трансформации подходов к физическому воспитанию. Расширенная аналитика, предоставляемая этими устройствами, открывает двери для персонализированных тренировочных планов, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Передовые устройства, способные отслеживать различные параметры физиологии, такие как сердечный ритм, пройденные шаги, расход калорий и преодоленное расстояние. Функционал

© Мезенцева В. А., 2026

этих гаджетов включает в себя мониторинг пульса, измерение физической нагрузки, анализ сна, установку напоминаний, бесконтактные платежи, доступ к браузеру и воспроизведение музыки, позволяют создавать программы, максимально адаптированные под уровень подготовки и цели обучающегося, будь то повышение выносливости, наращивание мышечной массы или улучшение координации.

Обсуждение. Особое значение имеет возможность сбора и анализа больших данных, которые смарт-часы и фитнес-трекеры генерируют. Этот объем информации, при правильной обработке, способен выявить неочевидные закономерности и тренды в развитии физической формы студенческого контингента. На основе этих данных могут быть скорректированы образовательные программы, разработаны новые методики преподавания, а также составлены рекомендации по профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией. Такой системный подход к управлению физическим состоянием студентов позволит высшим учебным заведениям формировать более сильное и здоровое поколение выпускников.

Помимо прямого влияния на учебный процесс, смарт-часы и фитнес-трекеры способствуют развитию духа спортивного соперничества и командной работы. Создание виртуальных лиг, рейтингов по итогам учебного года, групповых челленджей, где студенты могут объединяться для достижения общей цели, делает занятия физической культурой интерактивными и захватывающими. Преподаватели, используя специальные платформы, могут отслеживать прогресс команд, мотивировать участников и стимулировать здоровую конкуренцию, что, в свою очередь, повышает общую вовлеченность в занятия.

В контексте глобальных тенденций цифровизации, внедрение смарт-часов и фитнес-трекеров является логичным этапом эволюции физической культуры в образовательных учреждениях. Эти устройства превращаются из персональных мотиваторов в неотъемлемый инструмент педагога, предоставляя объективную картину физического развития обучающихся. Инвестируя в оснащение студентов смарт-часами и разработку соответствующей программной инфраструктуры, мы закладываем основу для формирования устойчивой привычки к здоровому образу жизни, которая будет сопровождать человека на протяжении всей его дальнейшей профессиональной и личной жизни, снижая общую заболеваемость и повышая качество жизни.

Смарт-часы и фитнес-трекеры в образовательном процессе по физической культуре – это не просто модный тренд, а стратегически важное решение, способствующее повышению эффективности обучения, индивидуализации подхода к каждому студенту, формированию здорового образа жизни и развитию спортивной культуры. Их интеграция позволит вывести студенческий спорт на качественно новый уровень, отвечающий вызовам современного мира.

Эти устройства завоевали популярность среди широкого круга пользователей, включая студентов и спортсменов, и нашли применение в образовательной сфере, в частности, в области физического воспитания. Интеграция смарт-часов и фитнес-трекеров позволяет отслеживать активность, оценивать интенсивность нагрузок и повышать интерес студентов к спорту.

Данное исследование ставит целью выявить основные преимущества использования смарт-часов и фитнес-трекеров в контексте физического воспитания студенческой молодежи, направленное на улучшение их физической формы и общего развития.

Среди значимых преимуществ смарт-часов и фитнес-трекеров для повышения физической активности и здоровья студентов можно отметить:

- структурирование учебно-тренировочного процесса;
- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту;
- непрерывный мониторинг повседневной физической активности;
- развитие навыков самодисциплины при выполнении оздоровительных упражнений.

Возможность детального отслеживания двигательной активности представляет собой существенное преимущество при использовании смарт-часов и фитнес-трекеров. Студенты получают доступ к объективным данным о своей физической подготовке, включая ЧСС, артериальное давление, пройденное расстояние, количество шагов и потраченные калории.

Использование смарт-часов и фитнес-трекеров как инструмента самоконтроля позволяет студентам ставить конкретные цели по активности и отслеживать их достижение, что стимулирует их к более интенсивным занятиям и улучшению спортивных результатов, внося вклад в формирование здорового образа жизни. Например, во время тренировок студенты могут регулировать интенсивность нагрузки, ориентируясь на показатели пульса и пройденного расстояния, а также анализировать динамику своих достижений. Кроме того, смарт-часы могут быть использованы в командной работе для совместного отслеживания прогресса, способствуя развитию навыков взаимодействия и здоровой конкуренции.

Преподаватели, в свою очередь, получают возможность контролировать физическую активность студентов во время занятий, использовать соревновательные элементы, организовывать спортивные мероприятия. Это повышает мотивацию студентов к занятиям, обеспечивает контроль физических показателей и способствует развитию соревновательного подхода. В конечном итоге, применение смарт-часов способствует формированию у студентов осознанного подхода к планированию физической активности и управлению процессом обучения.

Анкетирование обучающихся Самарского ГАУ показало, что использование смарт-часов положительно влияет на мотивацию студентов к занятиям спортом. Основные преимущества, отмеченные респондентами, включают контроль результатов физического развития и быстрый доступ к необходимой информации. У студентов, активно использующих смарт-часы, наблюдался повышенный интерес к самоконтролю физической активности и мониторингу сердечного ритма.

Функционал смарт-часов помогает студентам достигать поставленных целей, отслеживая прогресс по количеству шагов, продолжительности тренировок и расходу калорий. Это стимулирует систематичность тренировок и осознанный подход к планированию физической нагрузки. Студенты, не использующие гаджеты, отмечали недостаток объективной оценки своей активности и отсутствие четкой динамики в спортивных достижениях, а их тренировочный процесс был менее интенсивным и нерегулярным.

Дальнейшее развитие данного направления предполагает всестороннее изучение возможностей интеграции смарт-часов с образовательными платформами. Создание специализированных приложений, цифровые данные о физической активности студентов и предоставляющих персонализированные рекомендации по тренировкам, могло бы значительно повысить эффективность образовательного процесса. Такая интеграция позволит преподавателям получать комплексную картину физического состояния каждого студента, оперативно вносить коррективы в учебные программы и обеспечивать индивидуализированный подход к каждому обучающемуся.

Важным аспектом остается этический и психологический компонент использования гаджетов. Необходимо разработать рекомендации по этичному использованию собираемых данных, гарантируя конфиденциальность и предотвращая возможное давление на студентов, связанное с непрерывным мониторингом. Фокус должен оставаться на положительном влиянии смарт-часов как инструмента для самосовершенствования, а не как средства контроля, способного вызвать стресс или демотивацию.

Перспективы исследования включают в себя также анализ долгосрочного влияния использования смарт-часов на физическое здоровье студентов. Было бы полезно проводить систематические исследования, отслеживая изменения в показателях физической подготовленности, уровне мотивации и общей удовлетворенности студентов своим физическим состоянием на протяжении нескольких лет обучения. Это позволит более точно оценить вклад гаджетов в формирование устойчивых привычек здорового образа жизни.

Внедрение смарт-часов в систему физического воспитания требует системного подхода. Это не сводится к простому призыву студентов приобрести гаджеты, а подразумевает разработку методических рекомендаций для преподавателей, обучающих их эффективному использованию устройств в рамках учебных занятий. Организация семинаров, мастер-классов и совместных проектов с производителями гаджетов может способствовать более глубокой и осознанной интеграции технологий в учебный процесс.

Таким образом, потенциал смарт-часов в образовательном процессе по физической подготовке студентов огромен. Осмысленное и целенаправленное их применение способно трансформировать традиционные подходы к физическому воспитанию, делая его более эффективным, мотивирующим и ориентированным на индивидуальные потребности каждого студента, что в конечном итоге приведет к улучшению общего уровня физической подготовленности и формированию культуры здорового образа жизни.

Заключение. Применение смарт-часов в физическом воспитании студентов способствует оптимизации тренировочного процесса, онлайн-мониторингу активности и развитию самоорганизации. Интеграция этих устройств в образовательную систему является шагом к ее совершенствованию и индивидуализации учебных программ.

Список источников

1. Дмитриева В. С., Мезенцева В. А. «Умный фитнес»: интеграция фитнес-трекеров и мобильных приложений в процесс физической подготовки для студентов // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сборник трудов VII Международной научно-практической конференции, Москва, 03-04 декабря 2025 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2025. – С. 132-137.

2. Аксенов Д. А., Ишкина О. А., Башмак А. Ф. Значение физической культуры для укрепления здоровья студентов // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции, Волгоград, 16–17 апреля 2025 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2025. – С. 26-29.

3. 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.

4. Павлов А. В., Сметанин А. Г. Цифровизация на занятиях физической культуры: эффективность использования фитнес-трекеров и мобильных приложений // Актуальные исследования. 2025. №48 (283). Ч.IV. С. 86-88.

5. Круглова Ю. В., Маврина С. Б., Килина О. А. Применение цифровых устройств в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – №10. – 2025. – С. 19-24.

6. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в Самарском аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары-Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2026. – С. 318-323.

7. Петрова С. С., Тиунов В. Г. Развитие физической культуры и спорта на сельских территориях Самарской области // Современная экономика: обеспечение продовольственной безопасности : Сборник научных трудов XII Международной научно-практической конференции, Кинель, 26 марта 2025 года. – Кинель: ФГБОУ «Самарский государственный аграрный университет», 2025. – С. 106-109.

References

1. Dmitrieva V. S. & Mezentseva V. A. (2025). Smart fitness: integration of fitness trackers and mobile applications into the process of physical training for students. Current issues of development and improvement of the physical education system for training specialists in the transport industry: *collection international scientific and practical conference,* 132-137 (in Russ.).

2. Aksenov D. A., Ishkina O. A. & Bashmak A. F. (2025). The importance of physical education for improving students' health. Current issues of physical education and adaptive physical education in the education system: *collection of materials of the VII international scientific and practical conference*, 26-29 (in Russ.).

3. Ishkina O. A. & Mezentseva V. A. (2023). Mobile applications as a means of monitoring students' physical activity. 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 physical education and sports*, 418-423 (in Russ.).

4. Pavlov A. V. & Smetanin A. G. (2025). Digitalization in physical education classes: the effectiveness of using fitness trackers and mobile applications. Actual research, 48 (283), 86-88 (in Russ.).

5. Kruglova Y. V., Mavrina S. B. & Kilina O. A. (2025). Use of digital devices in physical education of students. Physical education. Sport, 10, 19-24 (in Russ.).

6. Petrova S. S. (2026). Development of physical education and sports work at Samara Agrarian University. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the international scientific and practical conference dedicated*, 318-323 (in Russ.).

7. Petrova S. S. & Tiunov V. G. (2025). Development of physical culture and sports in rural areas of the Samara region. Modern economy: ensuring food security: *collection of scientific papers of the XII International scientific and practical conference*, 106-109 (in Russ.).

Информация об авторе:
В. А. Мезенцева – старший преподаватель.
Information about the authos:
V. A. Mezentseva – senior teacher.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Обзорная статья
УДК 796.2

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ольга Николаевна Михайлова
Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия
mihon1958@mail.ru, https://orcid.org/0009-0006-9614-1132

В статье проводится анализ роли игр как школы получения необходимых двигательных умений и навыков для жизнедеятельности и профессиональной деятельности, развития физических качеств, элементов борьбы, эмоциональности, взаимоотношения в коллективе.

Ключевые слова: физическая культура игры, подвижные игры, молодежь, физические качества.

Для цитирования: Михайлова О. Н. Роль подвижных игр на занятиях по физической культуре // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 154-157.

© Михайлова О. Н., 2026

THE ROLE OF OUTDOOR GAMES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Olga N. Mikhailova
Volga Region State Transport University, Samara, Russia
mihon1958@mail.ru, https://orcid.org/0009-0006-9614-1132

This article analyzes the role of games as a tool for acquiring essential motor skills and abilities for life and professional development, developing physical qualities, elements of combat, emotionality, and teamwork.

Keywords: physical education games, outdoor games, youth, physical qualities.

For citation: Mikhailova O. N. (2026). The role of outdoor games in physical education classes. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 154-157. (in Russ.).

Актуальность. Игра присутствует рядом с человеком на протяжении всей истории развития человеческого общества. Она выступала как школа, в которой молодежь получали физическое и духовное развитие, познавали окружающий мир, учились трудиться, коллективно выполнять работу, добиваться победы. Мы не можем рассматривать влияние игры на человека только для развития физических качеств. Её роль влияния на него гораздо обширнее. Игра социальна по своему содержанию, в ней закладывается опыт взаимоотношения в коллективе, мировоззрение, переживания, формирование нравственного и физического здоровья, форма поведения человека в быту. Игры можно квалифицировать по трем направлениям: командные, смешанные и не командные Игровая деятельность очень многообразна: настольные игры, подвижные, спортивные игры, с предметами, без предметов, эстафеты, упражнения в зале, на воде и т.д.

Основоположники физической культуры в России педагоги, ученые в области педагогики, физиологии определили роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности. Подвижные игры всегда были популярны в народе, они способствовали развитию всех физических качеств, многие из них копировали движения необходимые в труде и носили высокий эмоциональный заряд и зрелищность. Занятия подвижными играми благоприятно воздействуют на занимающихся независимо от их возраста, состоянию здоровья, поэтому применение игры востребовано как при самостоятельных занятиях, а также как средство физического воспитания во всех образовательных учреждениях.

Подвижные игры по своей внешней ситуационной характеристике намного отличаются от изучаемого вида спорта, при этом они помогают в формировании необходимых двигательных навыков. Основываясь на этом подбор и моделирование подвижных игр происходит не только по действиям в конкретном виде спорта, но и путем анализа двигательных действий и их схожести. Для достижения желаемого результата необходимо использовать игры с учетом физической подготовки занимающихся и их эмоционального настроя. Игры помогают развивать не только физические качества, соблюдение правил соревнований воспитывают дисциплинированность, инициативы, чувства коллективизма. Средствами подвижных игр, как и физического воспитания частью которого игры являются составляют физические упражнения. При их многообразии в воздействии на организм занимающихся в частности на нервную систему, опорно-двигательный аппарат, физические упражнения оказывают влияние как на формирование жизненно необходимых, так и профессиональных качеств занимающихся.

Цель исследования – определить, как влияют подвижные игры на физическое и эмоциональное состояние студентов при самостоятельных и во время академических занятиях физической культурой.

Организация исследования. На базе Приволжского государственного университета путей сообщения было проведено пилотажное исследование.

В исследовании приняли участие студенты первого курса, по состоянию здоровья, отнесенные к основной группе, очной формы обучения, 23 юноши и 15 девушки Места проведения занятий спортивный зал и бассейн. Респондентам было предложено ответить на вопросы анкеты, которая состояла из трех разделов: вопросы о эмоциональном воздействии подвижных игр, влияние на развитие физических качеств и отношение студентов к занятиям физической культурой.

Результаты опроса показали, что 54,2% из опрошенных занимаются физическими упражнениями один раз в неделю на обязательных занятиях, 43.8% посещают спортивные секции, 2% предпочитают самостоятельные занятия, 1% ответили, что просто не любят заниматься физическими упражнениями. Анкетирование выявило что юноши отдают предпочтение подвижным играм с элементами борьбы, игры с мячом, командным играм эстафеты в спортивном зале. Эстафеты пловцов на воде оценили 75.5%, «Водолазы» 15.5%, «Качели»10%. На вопрос влияет ли включение подвижных игр на эмоциональное состояние многие занимающихся ответили положительно. На вопрос «Вы способны взять на себя лидерство командой?» 31.6% процентов ответили положительно, 68.4% ответили отрицательно.

Эмоциональное состояние после занятий

Вопросы	Юноши	Девушки
Жизнерадостное	37,4%	35,4%
Спокойное	42,6	35,1%
Уравновешенное	13,7	9,2%
Усталость	2,3%	11,3%
Затрудняюсь ответить	7%	9%

Подвижные игры

Вопросы	Юноши	Девушки
Нравиться эстафеты	56,3%	49,3%
Игры с предметами	22,4%	30,3%
Игры командные	16,3%	18,4%
Затрудняюсь ответить	5%	2%

Выводы. Результаты анкетирование показали, что применение подвижных игр на учебных занятиях способствуют развитию физических качеств, помогают в решении задач воспитательного характера и помогают в освоении нового материала. Эмоциональность присущая подвижным играм способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой Соблюдение правил игры воспитывает такие важные психологические качества, как чувство коллективизма, активности, инициативы, смелости, дисциплинированности, настойчивости в достижении поставленной цели. Игры можно включать на занятиях в любую часть урока, они решают воспитательные, образовательные задачи, приносят эмоциональны подъем занимающимся, повышают работоспособность.

Список источников

1. Пыхтина Ю. А., Михайлова О. Н. Развитие физических качеств учащейся молодежи средствами баскетбола // Дни студенческой науки. Сборник материалов 51-й научной конференции обучающихся Сам ГУПС. Самара, 2024. С. 158-159.

2. Михайлова О. Н., Степина Т. Ю., Буданов А. Б. Физическая культура как один из методов раскрытия потенциальных возможностей человека // Наука и культура России.2015. Т.1. С.357-359.

3. Биленькая О. Н Прогрессивное влияние физической культуры на интеллектуальную деятельность // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции. Кинель, 2025. С.71-73.

References

1. Pykhtina Y. A. & Mikhailova O. N. (2024). Development of physical qualities of student youth by means of basketball. *Collection of materials of the 51st scientific conference of students of Sam GUPS*, 158-159 (in Russ.).

2. Mikhailova O. N., Stepina T. Yu. & Budanov A. B. (2015). Physical culture as one of the methods of revealing the potential capabilities of a person. Science and culture of Russia, 1, 357-359 (in Russ.).

3. Bilenkaya O. N. (2025). Progressive influence of physical culture on intellectual activity. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sport: *collection of scientific works of the All-Russian (National) scientific and practical conference*, 71-73 (in Russ.).

Информация об авторе:
О. Н. Михайлова – доцент, кандидат социологических наук.
Information about the author:
O. N. Mikhailova – associate professor and candidate of sociological sciences.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Обзорная статья
УДК 796

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Анастасия Владиславовна Оськина[1], Александр Федорович Башмак[2]
[1, 2]Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
[1]anastasia83552@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-5533-5128
[2]bashmak60@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-8552-9186

Статья посвящена основным компонентам здорового образа жизни как ключевого фактора профилактики заболеваний и повышения качества жизни населения. Анализируются такие аспекты, как рациональное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, психоэмоциональное благополучие и гигиена окружающей среды. На основе обзора научной литературы и статистических данных подчёркивается взаимосвязь этих компонентов с общим здоровьем человека. Исследование предлагает практические рекомендации по формированию здоровых привычек в повседневной жизни, что делает материал полезным для специалистов в области медицины, психологии и общественного здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, рациональное питание, физическая активность, вредные привычки, психоэмоциональное здоровье, профилактика заболеваний, гигиена, качество жизни.

Для цитирования: Оськина А. В., Башмак А. Ф. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 157-161.

© Оськина А. В., Башмак А. Ф., 2026

CHARACTERISTICS OF THE KEY COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Anastasia V. Oskina[1], Aleksandr F. Bashmak[2]
[1, 2]Samara State Agrarian University, Samara, Russia
[1]anastasia83552@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-5533-5128
[2]bashmak60@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-8552-9186

This article examines the key components of a healthy lifestyle as a key factor in disease prevention and improving the quality of life of the population. Aspects such as balanced nutrition, physical activity, avoiding harmful habits, psychoemotional well-being, and environmental hygiene are analyzed. A review of scientific literature and statistical data highlights the relationship between these components and overall human health. The study offers practical recommendations for developing healthy habits in everyday life, making the material useful for professionals in medicine, psychology, and public health.

Keywords: healthy lifestyle, balanced diet, physical activity, bad habits, psychoemotional health, disease prevention, hygiene, quality of life.

For citation: Oskina, A. V. & Bashmak A. F. (2026). Characteristics of the key components of a healthy lifestyle. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 157-161. (in Russ.).

Актуальность темы обусловлена ростом хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, диабета, ожирения) из-за сидячего образа жизни, стресса и неправильного питания, тема здорового образа жизни приобретает особую значимость. По данным ВОЗ, более 70% смертей в развитых странах связаны с факторами, поддающимися модификации через изменение привычек. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения осведомленности населения о базовых компонентах ЗОЖ в условиях пандемий, урбанизации и цифровизации, что способствует разработке государственных программ по профилактике и укреплению здоровья нации.

Цель исследования – систематизация и характеристика основных компонентов здорового образа жизни, выявление их роли в поддержании физического и психического здоровья, а также формулировка рекомендаций по их внедрению в практику для предотвращения рисков и повышения продолжительности и качества жизни человека

В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, а стресс становится неотъемлемой частью повседневности, забота о своём здоровье приобретает первостепенное значение. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не просто модный тренд, а комплексный подход к поддержанию физического, психического и социального благополучия, который позволяет нам жить полной, активной и счастливой жизнью. Он состоит из нескольких ключевых компонентов, каждый из которых играет свою важную роль в достижении гармонии и долголетия [1].

Здоровье человека во многом определяется качеством его рациона: питание служит базисом благополучия организма. Пищевые привычки оказывают комплексное воздействие – от энергетического тонуса и устойчивости к инфекциям до психоэмоционального состояния.

Ключевые постулаты здорового питания базируются на следующих положениях:

1. Сбалансированность и многообразие нутриентов. Для полноценного функционирования организму требуются все основные классы питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Оптимальный рацион предполагает включение продуктов из разных пищевых категорий – свежих овощей и фруктов, цельнозерновых круп, источников нежирного белка (птицы, рыбы, бобовых культур), а также продуктов с полезными жирами (авокадо, орехов, семян, растительных масел).

2. Минимизация вредных компонентов. Рекомендуется сократить потребление рафинированного сахара, избыточного количества соли, насыщенных и трансжиров. Особое внимание стоит уделить ограничению ультраобработанных продуктов, фастфуда и сладких газированных напитков.

3. Регулярность приёмов пищи. Соблюдение режима питания без экстремальных перерывов или переедания способствует поддержанию стабильного уровня глюкозы в крови и равномерному обеспечению организма энергией на протяжении дня [2].

4. Адекватное потребление жидкости. Вода играет ключевую роль во всех физиологических процессах: от метаболизма и терморегуляции до детоксикации и поддержания водно-солевого баланса.

Физическая активность – неотъемлемое условие полноценной и здоровой жизни. Систематические упражнения оказывают комплексное положительное воздействие на организм: укрепляют опорно-двигательный аппарат, оптимизируют работу сердечно-сосудистой системы, помогают контролировать массу тела и благотворно влияют на психоэмоциональное состояние.

Чтобы физическая активность стала устойчивой привычкой, важно подобрать формат занятий, который будет приносить радость. Рассмотрим основные типы нагрузок и их пользу [3]:

1. Аэробные упражнения. Такие виды активности, как ходьба, бег, плавание, велосипедные прогулки и танцы, способствуют укреплению сердечной мышцы и дыхательной системы, а также повышают общую выносливость организма. Эксперты рекомендуют уделять аэробным нагрузкам не менее 150 минут в неделю при умеренной интенсивности либо 75 минут – при высокой.

2. Силовые тренировки. Упражнения с отягощениями или с использованием собственного веса (отжимания, приседания и т.д.) стимулируют рост мышечной массы, ускоряют обмен веществ и помогают сохранять плотность костной ткани. Оптимальная частота занятий – 2-3 раза в неделю.

3. Упражнения на гибкость и баланс. Практики вроде йоги и пилатеса, а также комплексы растяжки улучшают подвижность суставов, укрепляют мышечный корсет, способствуют правильной осанке и снижают вероятность получения травм при других видах физической активности.

Сон – не роскошь, а необходимость для поддержания здоровья. Во время сна организм: восстанавливает клетки, закрепляет воспоминания. Последствия недосыпа затрагивают все сферы здоровья. Рекомендации для качественного сна: продолжительность 7-9 часов в сутки для взрослых; режим: фиксированное время отхода ко сну и пробуждения (включая выходные) для стабилизации циркадных ритмов. Обстановка: темнота (блокировка лишнего света); тишина (минимизация внешних шумов); комфортная температура и вентиляция помещения.

Психическое благополучие не менее важно, чем физическое [5]. Умение справляться со стрессом, позитивное мышление и эмоциональная устойчивость – ключевые составляющие здорового образа жизни.

Медитация, дыхательные упражнения, йога, прогулки на природе помогают снизить уровень стресса и тревожности. Развитие оптимистичного взгляда на жизнь, благодарность и умение находить положительные моменты даже в сложных ситуациях способствуют улучшению психического состояния. Поддержание крепких отношений с близкими, друзьями и коллегами обеспечивает эмоциональную поддержку и чувство принадлежности. Хобби и увлечения помогают отвлечься от проблем, получить удовольствие и раскрыть свой творческий потенциал.

Освобождение от пагубных зависимостей – значимый этап на пути к укреплению здоровья. Такие вредные привычки, как курение, чрезмерное употребление алкоголя и приём наркотических веществ, оказывают комплексное деструктивное воздействие на организм: провоцируют развитие хронических заболеваний, ухудшают общее самочувствие и существенно сокращают продолжительность жизни.

Первым и важнейшим этапом на пути избавления от вредных привычек становится чёткое осознание масштаба вреда, который они причиняют организму. Успешное преодоление зависимостей открывает возможности для улучшения качества и продолжительности жизни.

Значительно облегчить этот процесс помогают: профессиональная поддержка – консультации врачей и психологов, а также участие в специализированных группах взаимопомощи; опора на близких людей, готовых оказать моральную поддержку; поиск конструктивных альтернатив – например, регулярные занятия спортом, развитие увлечений или активное общение с друзьями. Эти занятия помогают компенсировать эмоциональный вакуум после отказа от пагубных привычек и снижают риск рецидивов.

Профилактика и раннее выявление заболеваний. Регулярные медицинские осмотры – ключевой элемент заботы о здоровье. Своевременные визиты к врачам позволяют обнаружить потенциальные проблемы на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно [4]. Кроме того, это даёт возможность получить персональные рекомендации по профилактике заболеваний. К основным профилактическим мерам относятся: плановые осмотры у профильных специалистов (терапевта, стоматолога и др.) в соответствии с медицинскими рекомендациями; участие в скрининговых программах по раннему выявлению онкологических, сердечно-сосудистых и других распространённых заболеваний; соблюдение графика вакцинации для защиты от инфекционных болезней.

Гигиена представляет собой фундаментальную основу поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Соблюдение базовых правил личной гигиены — доступный и высокоэффективный метод снижения риска распространения патогенных микроорганизмов и сохранения общего благополучия организма. Ключевые гигиенические практики и их значение:

Мытьё рук. Тщательная обработка рук с мылом, особенно перед приёмом пищи и после посещения общественных мест, служит одним из наиболее действенных барьеров против передачи инфекционных агентов.

Уход за полостью рта. Регулярная чистка зубов в сочетании с использованием зубной нити эффективно предотвращает развитие кариеса, гингивита и других заболеваний пародонта.

Гигиена тела. Ежедневный душ или ванна способствуют удалению с поверхности кожи загрязнений, избытка кожного сала и пота, что снижает вероятность возникновения кожных инфекций и поддерживает естественные защитные функции эпидермиса.

Заключение. Здоровый образ жизни – это не набор строгих правил, а осознанный выбор в пользу своего благополучия. Интеграция всех этих компонентов в повседневную жизнь требует времени и усилий, но результаты – крепкое здоровье, высокая работоспособность, эмоциональная стабильность и долголетие – стоят того. Начиная с малых шагов и постепенно внедряя здоровые привычки, каждый человек может значительно улучшить качество своей жизни и стать хозяином своего здоровья.

Список источников

1. 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.

2. Иванов Д. А., Мезенцева В. А. Составляющие здорового образа жизни студентов // 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. 74-79.

3. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в системе высшего образования // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 13 ноября 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2025. – С. 142-145.

4. Петрова С. С. совершенствование общей физической подготовленности студентов Самарского ГАУ путём ГТО // 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. 416-419.

5. 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 ГАУ, 2024. – С. 77-82.

6. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Здоровье студентов Самарского ГАУ: проблемы и пути их решения // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции, Кинель, 21 мая 2025 года. – Кинель: Самарский ГАУ, 2025. – С. 112-116.

7. Аксенов Д. А., Ишкина О. А., Башмак А. Ф. Значение физической культуры для укрепления здоровья студентов // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции, Волгоград, 16-17 апреля 2025 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2025. – С. 26-29.

References

1. 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.).

2. Ivanov D. A. & Mezentseva V. A. (2019). Components of a healthy lifestyle of students. 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*, 74-79 (in Russ.).

3. Petrova S. S. (2025). Development of physical education and sports work in the system of higher education. Innovations in the system of higher education: *collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference*, 142-145 (in Russ.).

4. Petrova S. S. (2024). Improving the general physical fitness of students of Samara SAU through the GTO. Student sports: history, modernity and development trends: *proceedings of the III International scientific and practical conference on physical education, sports and tourism*, 416-419 (in Russ.).

5. 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.).

6. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2025). Health of students of Samara State Agrarian University: problems and solutions. Modern problems and prospects for the development of physical education and sports: *collection of scientific papers of the All-Russian (National) scientific and practical conference*, 112-116 (in Russ.).

7. Aksenov D. A., Ishkina O. A. & Bashmak A. F. (2025). The importance of physical education for strengthening students' health. Current issues of physical education and adaptive physical education in the education system: *collection of materials of the VII International scientific and practical conference*, 26-29.

Информация об авторах:
А. В. Оськина – студент;
А. Ф. Башмак – старший преподаватель.
Information about the authors:
A. V. Oskina – 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 613.9:378

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ

Анастасия Петровна Рыбакова[1], Оксана Геннадиевна Академова[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]tuyaaakrysa@gmail.com, https://orcid.org/0009-0003-6566-5230
[2]akadoks.63@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0000-2687-2905

В статье рассматриваются актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи в российских вузах. На основе данных социологических исследований 2022-2025 годов проанализированы показатели физической активности, качества питания, режима сна и распространённости деструктивных привычек. Установлено, что лишь 31,13% студентов в полной мере придерживаются принципов здорового образа жизни, тогда как среди занимающихся спортом эта доля достигает 62,66%. Определены ключевые барьеры – дефицит времени, высокий психоэмоциональный стресс, недостаточная вузовская инфраструктура – и обоснован комплексный подход к организации здоровьесберегающей среды в университете.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодёжь, физическая активность, вредные привычки, здоровьесбережение, стресс, питание.

Для цитирования: Рыбакова А. П., Академова О. Г. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи: состояние, проблемы и пути формирования // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 162-164.

HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH: STATUS, PROBLEMS AND WAYS OF FORMATION

Anastasia P. Rybakova[1], Oksana G. Akademova[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]tuyaaakrysa@gmail.com, https://orcid.org/0009-0003-6566-5230
[2]akadoks.63@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0000-2687-2905

The article examines current problems of healthy lifestyle formation among university students in Russia. Based on domestic sociological research data from 2022 to 2025, physical activity levels, nutrition quality, sleep patterns, and the prevalence of destructive habits were analysed. It was established that only 31,13% of students fully adhere to healthy lifestyle principles, while among those engaged in sports the share rises to 62,66%. Key barriers – time deficit, high psycho-emotional stress, and insufficient university infrastructure – are identified, and a comprehensive approach to organising a health-promoting university environment is substantiated.

Keywords: healthy lifestyle, student youth, physical activity, bad habits, health promotion, stress, nutrition.

For citation: Rybakova A. P. & Akademova O. G. (2026). Healthy lifestyle of student youth: status, problems and ways of formation. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 162-164. (in Russ.).

© Рыбакова А. П., Академова О. Г., 2026

Актуальность. Состояние здоровья молодёжи во многом предопределяется поведенческими привычками, закладываемыми в студенческие годы. По модели детерминант здоровья, принятой в профилактической медицине, образ жизни обусловливает 50% его уровня, тогда как вклад медицинской помощи не превышает 10% [1]. Студенты 18-25 лет одновременно испытывают высокую академическую нагрузку, социальную адаптацию и нередко бытовую неустроенность, что делает эту группу особенно уязвимой с точки зрения формирования здоровьесберегающего поведения.

Анкетирование 172 студентов Сургутского государственного университета (2022-2023) зафиксировало: 77,4% юношей и 78,1% девушек питаются несбалансированно, нарушения режима сна выявлены у 59,7% юношей и 40,9% девушек [1]. Схожие данные фиксируют исследователи из Иркутска, Краснодарского края и Москвы, что свидетельствует о системном, а не региональном характере проблемы.

Цель работы – на основе отечественных исследований 2022-2025 годов охарактеризовать состояние здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов, выявить ведущие факторы риска и определить направления их снижения.

Материалы и методы. Применён метод аналитического обзора отечественных публикаций 2022-2025 годов, индексированных в РИНЦ. Отбор осуществлялся, по ключевым словам, «здоровый образ жизни студентов», «физическая активность молодёжи», «питание студентов», «стресс в вузе»; итоговая база составила 7 источников с суммарной выборкой свыше 2500 респондентов из разных регионов России. Анализ проводился по четырём компонентам ЗОЖ: двигательная активность, питание и режим дня, деструктивные поведенческие практики, психоэмоциональное благополучие.

Результаты. Физическая активность. Систематические занятия спортом 2-3 раза в неделю (минимально рекомендуемый объём) отмечают лишь 40,6% юношей и 12,7% девушек; полностью уклоняются от нагрузок 14,2% юношей и 30,9% девушек [1]. Опрос 648 студентов трёх российских вузов (2023) показал: основными барьерами служат нехватка времени, усталость после занятий и дефицит доступной спортивной инфраструктуры [4]. У студентов, регулярно занимающихся спортом (57,09% выборки), доля придерживающихся ЗОЖ в целом составляет 62,66%, тогда как среди не занимающихся – лишь 24,58% [5].

Питание и режим сна. Рекомендованный режим питания соблюдают лишь 9,5% студентов; дневной сон практикует более 70%, что указывает на системное смещение суточных биоритмов [2]. В Смоленском ГМУ у 680 студентов (2022) низкое качество сна по Питтсбургскому индексу зафиксировано в 75,9% случаев; средняя ночная продолжительность сна – 6 ч 12 мин при норме 7-8 часов [6].

Деструктивные практики. Интернет-зависимость вышла на первое место среди вредных привычек: по данным ИрГУПС (2022-2023), она зафиксирована у 58,4% юношей и 39,7% девушек – в 3,75 раза чаще, чем табакокурение у мужчин, и в 7,66 раза – у женщин [2]. Употребление алкоголя среди студентов вузов Кубани (N=151, 2025) отмечено у 68,21% опрошенных [5].

Психоэмоциональный стресс. Высокий уровень тревожности выявлен у студентов 1-2 курсов в 19 вузах – участниках пилотного проекта РАО (2023) [7]. Исследование М.Б. Котовой и С.А. Максимова (2024) подтвердило прямую связь между уровнем стресса и малоподвижностью, курением и нарушениями питания [3]. При этом у студентов, регулярно занимающихся плаванием и другими аэробными нагрузками, показатели тревожности достоверно ниже, что обосновывает развитие водно-спортивных секций непосредственно на базе вуза.

Обсуждение. Физическую активность следует рассматривать как «точку входа» в системное изменение образа жизни студента: занятия спортом одновременно нормализуют режим дня, снижают уровень тревожности и формируют просоциальную среду. Вузы, реализующие комплексные программы здоровьесбережения – психологическая служба плюс спортивная инфраструктура плюс нутрициологическое просвещение, – фиксируют более высокую вовлечённость вне зависимости от академической нагрузки [3, 5].

Ограничение только информационными кампаниями без изменения реальных условий повышает осведомлённость, но не поведение: 53,7% студентов называют барьером дефицит силы воли, а не недостаток знаний [5]. Педагогические усилия должны быть направлены прежде всего на создание среды, в которой здоровый выбор оказывается удобнее нездорового.

Заключение. Проведённый анализ выявил устойчивую совокупность проблем: около

двух третей студентов питаются несбалансированно, почти половина систематически не добирает норму сна, более 30% девушек полностью исключили регулярные нагрузки. Среди занимающихся спортом доля ведущих ЗОЖ в 2,5 раза выше, что указывает на физкультурно-спортивную работу как системообразующий фактор. Эффективная программа здоровьесбережения в вузе должна объединять доступную спортивную среду, психологическую поддержку и нутрициологическое просвещение: только их сочетание даёт устойчивый поведенческий результат.

Список источников

1. Закирова А. И., Литовченко О. Г. Отношение студентов к здоровому образу жизни // Профилактическая медицина. – 2023. – Т. 26, № 3. – С. 75-80.

2. Сухинина К. В., Карбушева Д. В., Гуркова Е. А. Анализ вредных привычек и критериев здорового образа жизни у студентов технического вуза // Человеческий капитал. – 2023. № 6(174). – С. 285-293.

3. Котова М. Б., Максимов С. А., Куракин М .С. Уровень стресса студентов в зависимости от поведенческих характеристик // Профилактическая медицина. – 2024. – Т. 27, № 9. – С. 67-74.

4. Зотова Ф. Р., Хамидуллина Г. Ф., Бубякина Е. В. Мотивы и препятствия физической активности студентов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11. С. 32-41.

5. Свечкарёв В. Г. Политика ЗОЖ в России и её влияние на молодёжь в 2025 году // Международный научно-исследовательский журнал. – 2025. – № 11(161).

6. Анализ качества сна студентов медицинского университета // Здоровье населения и среда обитания. – 2023. – Т. 31, № 8. – С. 65-70.

7. Ишкина О. А., Аксенов Д. А., Тиунов В. Г. Психологические преимущества занятий спортом и физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары-Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары. – 2026. – С. 1141-1145.

References

1. Zakirova A. I. & Litovchenko O. G. (2023). Attitude of students to a healthy lifestyle. Preventive Medicine, 26(3), 75-80. (in Russ.).

2. Sukhinina K. V., Karbusheva D. V. & Gurkova E. A. (2023). Analysis of bad habits and healthy lifestyle criteria among technical university students. Human Capital, 6(174), 285-293. (in Russ.).

3. Kotova M. B., Maksimov S. A., & Kurakin M. S. (2024). Student stress level depending on behavioral characteristics. Preventive Medicine, 27(9), 67–74. (in Russ.).

4. Zotova F. R., Khamidullina G. F., & Bubyakina E. V. (2023). Motives and barriers of physical activity in students. Science and Sports: Modern Trends, 11, 32–41. (in Russ.).

5. Svechkarev V. G. (2025). Healthy lifestyle policy in Russia and its impact on youth in 2025. International Research Journal, 11(161) (in Russ.).

6. Quality of sleep in medical university students (2023). Public Health and Life Environment, 31(8), 65-70. (in Russ.).

7. Ishkina O. A., Aksenov D. A. & Tiunov V. G. (2026). Psychological benefits of sports and physical education. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: proceedings of the International scientific and practical conference dedicated, 1141-1145 (in Russ.).

Информация об авторах
А. П. Рыбакова – студент;
О. Г. Академова – старший преподаватель.
Information about the authors
A. P. Rybakova – student;
O. G. Akademova – 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 796.8.015

ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ

Александр Наилевич Сайфуллин[1], Ильгиз Минзагитович Мануров[2], Павел Валентинович Черников[3]
[1, 3]Удмуртский государственный аграрный университет, Ижевск, Россия
[2]Казанский государственный аграрный университет, Казань, Россия
[1]Saifullin_fanat@mail.ru, https://orcid.org/0009-0002-9614-7324
[2]Kaf.fv.kgau@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-1631-7112
[3]Power-73@mail.ru, https://orcid.org/0009-0008-7349-5485

Утренняя зарядка представляет собой простой и эффективный способ активировать внутренние ресурсы организма спортсменов, запастись энергией и повысить работоспособность на протяжении всего дня.

Ключевые слова: здоровье, утренняя зарядка, спортсмены.

Для цитирования: Сайфулин А. Н., Мануров И. М., Черников П. В. Влияние утренней зарядки на здоровье спортсменов-борцов // «Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта» сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 165-167.

THE EFFECT OF MORNING EXERCISE ON THE HEALTH OF ATHLETES AND WRESTLERS

Alexander N. Saifullin[1], Ilgiz M. Manurov[2], Pavel V. Chernikov[3]
[1, 3]Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russia
[2]Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia
[1]Saifullin_fanat@mail.ru, https://orcid.org/0009-0002-9614-7324
[2]Kaf.fv.kgau@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-1631-7112
[3]Power-73@mail.ru, https://orcid.org/0009-0008-7349-5485

Morning exercise are a simple and effective way to activate the internal resources of the athletes'body to stock up on energy and increase their work capacity throughout the day.

Keywords: health, morning exercise, athletes.

For citation: Saifulin A. N., Manurov I. M. & Chernikov P. V. (2026). The influence of morning exercises on the health of wrestlers. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 165-167. (in Russ.).

Актуальность. Тема статьи достаточна актуальна, т.к. спортсменам как никому другому необходимо с утра быть бодрыми, внимательными, с включенными механизмами работы сердца, сосудов, мышц. Здоровье для спортсменов является их мотором в жизни и тренировочном процессе.

Кроме того, утренняя зарядка помогает пробуждать нервные клетки. Без этого тонус и силы возвращаются к спортсмену лишь к полудню.

Цель исследования – провести обзор литературных источников и выявить полноценное представление о влиянии утренней зарядки на здоровье спортсменов-борцов.

Материалы и методика. Нами исследовано 5 источников литературы. Все ученые склоняются ко мнению, что зарядка необходима как не тренированным, так и тренированным людям. Зарядка должна быть регулярна и полезна участникам.

Результаты. Утренняя зарядка, при её регулярности, является довольно эффективным

© Сайфулин А. Н., Мануров И. М., Черников П. В., 2026

средством для укрепления организма, которое помогает справиться с повседневными нагрузками и увеличивает сопротивляемость болезням.

Тем не менее чтобы утренняя зарядка приносила лишь пользу следует придерживаться определенных правил безопасности.

В первую очередь, не следует путать утреннюю зарядку со спортивной тренировкой. Первая необходима для того чтобы зарядить энергией на весь день. Вторая – чтобы нагрузить его. И с этим согласны и др. исследователи [2].

Но есть спорные мнения, к примеру, Дарвин и Чирикаева называют в своей статье зарядку тренировкой [1]. Кроме того, во время проведения зарядки можно осваивать технику многих спортивных упражнений, а также боевых приемов борьбы, которые помогают укрепить и повысить физическую и умственную работоспособность [3]. Можно сказать, что зарядка - это мини-тренировка. Но задача не перегрузить, а провести повторение техники приемов и комплексное развитие физических качеств [4].

Во-вторых, во время зарядки не стоит выполнять упражнения на тренажерах, а также с гантелями и прочими вспомогательными средствами.

Также важным аспектом является выполнение не более 5-10 общеразвивающих упражнений по 8-10 повторений каждое.

Упражнения должны быть доступными и соответствовать возрасту, уровню физической подготовки, оказывать разностороннее воздействие [3].

Зарядка крайне полезна. Стимулирует умственную деятельность (процессы активизируются благодаря насыщению мозга кислородом). Тонизирует весь организм. Восстанавливает здоровое положение позвоночника (в долгосрочной перспективе избавит от проблем с осанкой). Улучшает кислородное питание суставов и мышц. Обеспечивает подвижность суставов, повысив их проходимость. Регулярная активность по утрам укрепляет суставы, способствует здоровью спины и формированию подтянутой фигуры [2]. Кроме того, восстанавливает ток лимфы, нарушенный долгим бездействием, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает работу дыхательных органов.

По мнению китайских целителей, всего 15 мин утренней зарядки по своей пользе и эффективности равны 30 мин фитнеса днем.

Мы провели наблюдения и опросили 20 спортсменов-борцов от 10 до 20 лет. Главный вопрос анкеты был: включаете ли вы зарядку в распорядок дня? 75% ребят включают зарядку и выполняют ее регулярно. На вопрос: «Поднимает ли зарядка настроение, тонус мышц, самочувствие?». Да ответили 90% опрошенных спортсменов. «Вы делаете зарядку добровольно или по указанию тренера?». Из 75% спортсменов, выполняющих зарядку, 80% ребят делают зарядку добровольно и 20% – по указанию наставника. На вопрос: «Как вы считаете зарядка помогает повысить результат в спорте?». 20 спортсменов ответили да, возможно.

Ниже нами представлены рекомендации к упражнениям, которые советуют, и другие исследователи для включения в комплекс утренней зарядки борцов.

В зарядку спортсменов-борцов рекомендуется включать следующие упражнения на разные части тела, которые задействованы при тренировке борцов. Для верхних конечностей: поднятие рук вверх, разведение в стороны и отведение рук вверх и вниз, с поворотом туловища, круговые движения руками вперед (назад). Для рук – сгибание разгибание рук. Отжимания укрепляют мышцы рук. Их можно выполнять, упираясь руками в скамью. Для кистей и пальцев – вращения в лучезапястных суставах, сгибание пальцев. Физкультура для поясничного отдела наклоны в разные стороны, вперед/назад, скручивания. Полезны круговые движения тазом. Упражнения для ног – приседания [2].

Если выполнять утреннюю гимнастику регулярно, то тренировки станут прекрасной профилактикой появления патологий опорно-двигательного аппарата, позвоночника и сердечно-сосудистой системы. Дополнительное преимущества – выработка самодисциплины. Кроме того, утренняя зарядка полезна для похудения, улучшения физической формы [5].

Несмотря на то, что упражнения зарядки – не силовые, а «легкие», они все-таки способствуют укреплению мышечных тканей.

Утренняя гимнастика стимулирует процессы метаболизма. Держать массу тела в норме также окажется проще. Наравне с любым другим тренингом, зарядка ведет к активной выра-

ботке эндорфинов. Гормоны счастья – лучшее средство для тех, кто хочет справиться с депрессивными состояниями, усталостью «от всего». Выполнив несколько несложных упражнений с утра можно чувствовать радость, с каким бы настроением ни проснулись.

Выводы. Нами исследован ряд литературных источников. Многие ученые считают зарядку необходимой частью дня спортсмена. Ряд ученых отмечают пользу и влияние зарядки на внутренние органы и системы. По-нашему мнению утреннюю гимнастику необходимо выполнять регулярно с целью тонизировать организм и в качестве мини-тренировки для спортсменов-борцов и спортсменов других специализаций.

Список источников

1. Дарвин Ю. К., Чирикаева Е. В. Занятия физическими упражнениями по утрам / Ю.К. Дарвин, Е.В. Чирикаева [Электронный ресурс] – режим доступа: URL: https:// interactive-plus.ru (Дата обращения 24.03.2025).

2. Лучинович Л. А. Утренняя зарядка как обязательный элемент начала дня // Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы II Международной научно-практической интернет-конференции. – Минск, 2023. – С. 116-120.

3. Куров А. И., Шохин В. Е. Особенности проведения утренней физической зарядки слушателей образовательных организаций МВД России // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2015. – № 1 (27).

4. 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. Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции. – Кинель, 2025. – С. 175-179.

5. Здоровьесберегающие технологии в рамках реализации ФГОС / И.И. Гришина, Н. Г. Кондакова, Р. И. Лебедева, Е. В. Свинина // Образование и воспитание. – 2017. – №3. – С. 17-19.

References

1. Darvin Yu. K., Chirikaeva E. V. Physical Exercises in the Morning / Yu. K. Darvin, E. V. Chirikaeva. – access mode: URL: https://interactive-plus.ru (Accessed 03.24.2025).

2. Luchinovich L. A. (2023). Morning exercises as a mandatory element of the start of the day. Formation of a culture of life safety and healthy lifestyle among student youth: *proceedings of the II international scientific and practical internet conference*, 116-120.

3. Kurov A. I. & Shokhin V. E. (2015). Features of conducting morning physical exercises for students of educational organizations of the ministry of internal affairs of Russia. Bulletin of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 1 (27) (in Russ.).

4. Saifullin A. N., Manurov I. M. & Chernikov P. V. (2025). The impact of morning exercises on the level of functional fitness of wrestlers. Current problems and prospects for the development of physical culture and sports: *collection of scientific papers of the All-Russian (National) scientific and practical conference*, 175-179 (in Russ.).

5. Grishina I. I., Kondakova N. G., Lebedeva R. I. & Svinina E. V. (2017). Health-saving technologies in the framework of the implementation of the federal State educational standard. Education and Upbringing, 3, 17-19 (in Russ.).

Информация об авторах
А. Н. Сайфуллин – ст. преподаватель;
И. М. Мануров – доцент;
П. В. Черников – ст. преподаватель.
Information about the authors
A. N. Saifullin – senior lecturer;
I. M. Manurov – associate professor;
P. V. Chernikov – 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 372.879

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Виктория Романовна Соколова[1], Евгения Георгиевна Турбина[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]kvln.s.vvv@inernet.ru, https://orcid.org/0009-0000-5630-313X
[2]kozheg@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0002-5294-6143

В условиях интенсивности обучения современных студентов, важно рассматривать воздействие физической культуры на организм студента комплексно. Важно не только провести глубокий анализ первопричин возникновения психофизического утомления, но и предложить методики самоконтроля и указать инновационные пути решения проблем физического воспитания в современных российских ВУЗах.

Ключевые слова: работоспособность студентов, психофизическое утомление, физическая культура, профилактика стресса, адаптация к нагрузкам, физическое воспитание, самоконтроль.

Для цитирования: Соколова В. Р., Турбина Е. Г. Использование средств физической культуры для улучшения работоспособности и профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов вузов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 168-172.

FEATURES OF USING PHYSICAL EDUCATION MEANS TO OPTIMIZING PERFORMANCE AND PREVENTING NERVOUS-EMOTIONAL AND PSYCHOPHYSICAL FATIGUE IN STUDENTS

Victoria R. Sokolova[1], Evgenia G. Turbina[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]kvln.s.vvv@inernet.ru, https://orcid.org/0009-0000-5630-313X
[2]kozheg@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0002-5294-6143

In the context of the intensity of modern students' education, it is important to consider the impact of physical culture on the student's body in a comprehensive manner. It is crucial not only to conduct a thorough analysis of the underlying causes of psychophysical fatigue, but also to propose self-monitoring techniques and innovative solutions to the challenges of physical education in modern Russian universities.

Keywords: student performance, psychophysical fatigue, physical education, stress prevention, adaptation to stress, physical education, self-control.

For citation: Sergeeva T. I. & Strelnikov A. M. (2026). Use of physical education tools to improve performance and prevent neuro-emotional and psychophysical fatigue of university students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 168-172 (in Russ.).

© Соколова В. Р., Турбина Е. Г., 2026

Актуальность. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают фундаментальное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности, что немаловажно для любого студента. Физические упражнения повышают возможности организма, укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц. Упражнения повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям, что благоприятно влияет на центральную нервную систему [1]. В результате проведения занятий физической культурой у студентов может снизиться утомляемость, они становятся более внимательными и точными в движениях и последовательностях физических действий. Если периодически менять умственную работу с физической, головной мозг начинает работать лучше и можно добиться высоких результатов в учебе.

Оптимизация работоспособности студентов может включать в себя множество аспектов. При занятии зарядкой или разминкой по утрам формируется особый вид утренней активности, который пробуждает организм человека ото сна, повышаются функциональные возможности организма. При постоянной систематике вырабатывается особый режим, формируется самодисциплина. Осуществляется развитие психологических навыков: стимулов, мотивов, ценностей, норм, установок при осуществлении осознанного использования физических упражнений. Важно саморазвиваться и двигаться вперед в своих достижениях.

Для эффективного применения средств физической культуры необходимо понимать природу возникновения утомлений студентов. Первопричины нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов кроются в итерации студента вглубь учебного процесса и контакте с сокурсниками и преподавателями. Большое влияние оказывает информационный стресс в связи с несоответствием между огромным объемом знаний и сжатыми сроками их усвоения. Постоянная гонка за оценками и огромные объемы информации в сочетании с нехваткой сна и движения быстро приводят к глубокой усталости. Ситуацию осложняет внутренний прессинг и страх не оправдать чужие надежды, что рождает неуверенность в себе. К этому добавляются конфликты с окружающими, которые лишают эмоциональной поддержки и окончательно выматывают нервную систему студентов.

Длительное напряжение внимания вызывает в коре головного мозга процессы «охранительного торможения», что ведет к апатии или повышенной раздражительности. Из-за перегрузки коры защитное торможение «выключает» концентрацию, что приводит к состоянию, когда студент часами смотрит в учебник, не понимая ни слова, или срывается на окружающих из-за резкого снижения самообладания. Это состояние сигнализирует о том, что биологический ресурс внимания исчерпан, и дальнейшая учеба без сна и смены деятельности становится неэффективной [6].

Второй важный фактор – гиподинамический синдром. У студентов этот механизм проявляется особенно ярко в периоды сессий, когда мозг вынужден подолгу обрабатывать однообразную сложную информацию без пауз на отдых. Статичное положение тела в течение 6-8 часов занятий приводит к застою крови в нижних конечностях. Это снижает венозный возврат к сердцу и ухудшает снабжение мозга кислородом (гипоксия). Кроме того, постоянное ожидание оценки (экзамены, рейтинги) держит симпатическую нервную систему в состоянии хронического возбуждения. Без физической разрядки выброс гормонов стресса (кортизола, адреналина) ведет к мышечным зажимам и психосоматическим расстройствам [4].

Следовательно, интеграция физических упражнений в режим дня студента является обязательным условием сохранения его конативного потенциала и предотвращением психометрических заболеваний. Формирование привычки к ежедневной физической активности - важнейшая задача не только системы здравоохранения, но и образования. Особенно важно приучать к этому студентов, ведь именно в молодом возрасте закладываются основы здорового образа жизни на всю дальнейшую жизнь. Повседневная физическая активность не требует материальных затрат и может быть легко интегрирована в обычный график любого человека.

Необходимо грамотно направлять студентов первого курса, устроив своего рода предварительное расследование их личных возможностей и возможностей организма, заново начать физвоспитание студентов, если такового не было в среднем либо общеобразовательном заведении. Привить любовь к спорту в наше время становиться все сложнее, и многие студенты имеют слабое здоровье и низкие физические показатели. Решение проблемы мы видим в первичном анкетировании, дающим возможность выявить всевозможные аспекты физического развития студента первокурсника. Влияние также могут оказать вводные лекции, направленные на физические качества и требования к внешности человека, что затронет личность каждого студента. В первую очередь на лекциях студентам необходимо показать, что в ВУЗе возможно развитие их физических возможностей, улучшение их физической формы, помощь в социальной интеграции, улучшение физического, а как следствие и психологического состояния.

Анализ образа жизни студентов может свидетельствовать о её неупорядоченности и хаотичной организации. Занятия спортом подразумевает упорядочивание её структурных компонентов, помогают наладить самоконтроль и дисциплину, а также сформировать режим труда, отдыха и приема пищи. Это позволяет согласовать потенциальные возможности организма с необходимостью поддержания высокой работоспособности в процессе профессионального развития, что так же необходимо для любого студента. Методические принципы физического воспитания остаются неизменными при любом виде нагрузок.

Необходим контроль за величиной тренировочной нагрузки, на основе результатов которого вносятся изменения в стратегию занятий. Существуют различные виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Рекомендуемыми видами самоконтроля являются: предварительный, текущий, итоговый. Для установления оптимальной индивидуальной дозы физической активности необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и контролировать изменение его показателей в процессе занятий. Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки и не допускать состояние перетренированности. Здесь используются простейшие приёмы самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку. Если во многих источниках предлагается вести дневник, то здесь можно применить современные методы, такие как специальные программы смартфонов для занятий. Слежение за состоянием здоровья и его показателями можно осуществлять через специальные фитнес/смарт часы, что позволит контролировать не только самоощущение и самочувствие в целом, но и подкреплять его данными показателей приборов и устройств.

Многие студенты до поступления в ВУЗ уделяли мало внимания спорту и имеют низкий уровень выносливости, силы и быстроты. Такие учащиеся часто не готовы к высоким психофизическим нагрузкам.

Необходимо использовать индивидуально-дифференцированный подход, что позволит добиться позитивных сдвигов в их физическом развитии, получить выраженный результат по состоянию психического и физического здоровья. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, требуют особого внимания. В основном это объясняется тем, что до поступления в университет они по разным причинам уделяли мало внимания физкультурно-спортивной деятельности и, как следствие, имели низкий уровень развития основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости, которые оказывают существенное влияние на показатели физические показатели.

Для профилактики нервного и эмоционального психофизического утомления студентов посредством физической культуры можно использовать интегрирование физической культуры в учебный процесс. Регулярные занятия в рамках образовательной программы способны не только улучшать физическое состояние студентов, но и позитивно сказываться на их психоэмоциональном состоянии. Немаловажным аспектом в оптимизации физической культуры является применение игровых приёмов. Как отмечают Сергеева Т. И. и Стрельников А. М.: «Различные форматы активностей способствуют не только физической активности, но и раз-

витию командного духа, межличностных отношений и социальной поддержки среди студентов» [5].

Существует огромный разбег и существенная разница при анализе физической и функциональной подготовленности студентов. Как показали результаты проведённого нами исследования в ходе исследовательской работы 77,8% студентов СамГТУ посещают занятия физической культуры у студентов отмечают укрепление здоровья, развитие физических качеств и улучшение самочувствия. Однако некоторые выражают безразличие и даже негатив. В нашем ВУЗе существуют отдельные виды спорта для основных, здоровых студентов, которые в нашем ВУЗе являются взаимозаменяемыми с уроками общей физический культуры (теннис, футбол, хоккей, дзюдо и пр.) При анализе анкетных данных 58,8% студентов выбирают определенный вид спорта. Такие студенты, как правило, занимаются только данной дисциплиной и добиваются в ней успеха за счет командных либо личных тренировок. Здесь упор идет на достижение высших спортивных результатов. Это тренировка силы, ловкости, быстроты реакции, скорости и т.п. «Целью самостоятельных занятий студентов всех групп является сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности, студентов спортсменов – повышение тренированности и уровня спортивных результатов» [2]. Формирование у студентов осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом важно для сохранения и развития их здоровья, так как эффективность учебной и будущей профессиональной деятельности зависит от состояния их психического и физического здоровья. В проведенном нами анкетном опросе 12,5% занимаются спортом самостоятельно, а контролируют себя при спортивных нагрузках 91,7% человек.

Главная задача в обучении двигательным умениям – чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся, их склонности. Задание должно быть посильным и доступным для них, но при этом иметь определённую трудность, требующую напряжения для преодоления. Чтобы пробудить интерес к процессу и прийти к хорошим результатам при занятиях физической культурой проводится показ, демонстрация упражнений, периодически проводится проверка знаний и умений, консультирование, корректировка и стимулирование деятельности учащихся. Занятия должны оставлять в сознании студентов след, приносить удовлетворение и быть эмоционально притягательными.

В качестве решения данных проблем со внедрением физической культуры для наших студентов предлагается обратить внимание на новые виды спорта и двигательной гимнастики. Ввести, например, занятия пилатесом, водные аэробные упражнения, калланетику, финтес-йогу для студентов со слабыми показателями здоровья.

Не стоит оставлять без внимания методику с саморазвитием и самоконтролем. Такое решение кажется не таким уж сложным и рациональным. Использование современных технологий, приложений смартфонов, показаний фитнес браслетов позволяет самостоятельно вести контроль различных тренировок и физической активности [3]. Можно адаптировать различные фитнес тренажеры, утяжелители, батуты, амортизаторы, скамейки(степ-платформы), надувные лодки (сап-борды), различный современный спортивный инвентарь, который имеется в любом тренажерном зале, спортзале, бассейне и не сложен в приобретении и использовании. Для решения вопросов с контролем индивидуальных занятий и постоянным наблюдением необходимых специалистов можно также использовать аудио- и видеотехнику.

Физическая активность помогает студентам первого курса адаптироваться к своему физическому состоянию и быстрее интегрироваться в учебный процесс, способствует нормализации психологического состояния студентов в течении всего обучения в ВУЗе, что проявляется в устойчивом росте показателей по шкалам самочувствия, активности и настроения при любых исследованиях. Необходимо внедрять в ВУЗы командные и индивидуальные физкультурные занятия для улучшения состояния здоровья обучающихся. Применение специальных технологий для физического воспитания будет способствовать удовлетворению физических и психологических потребностей студентов с отклонениями в состоянии здоровья, скорейшему восстановлению организма после простудных заболеваний, укреплению иммунитета и устранению временных нарушений, а также повышению резервных возможностей основных систем

организма и как следствие будет способствовать снижению нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.

Заключение. Формирование привычки к ежедневной физической активности –важнейшая задача системы образования. При первичной встрече преподавателя и студента необходимо выявлять спортивные возможности каждого, а не только требовать сдачу норм. Занятия должны приносить удовлетворение и быть эмоционально притягательными, оставляя в сознании студентов глубокий след и формируя потребность в здоровом стиле жизни.

Список источников

1. Артеменков А. А. Работоспособность и утомление у лиц умственного труда: понятие о зонах активности человека // Медицина труда и экология человека. – 2020. – №1 (21). – С. 20-35.
2. Дорошенко С. А. Самостоятельные занятия физической культурой как фактор повышения работоспособности студентов // Вестник науки. – 2023. – №5 (62). – С. 73-77.
3. Карсека Л. С., Сурков А. М., Штукин Н. Н. К вопросу о самоконтроле состояния студентов, занимающихся физической культурой и спортом // Национальная ассоциация ученых (НАУ). – 2020. – №60-1 (60). – С. 10-12.
4. Прошляков В. Д. Учение И. П. Павлова о высшей нервной деятельности -научная основа физического воспитания и спортивной тренировки // Рос. мед.-биол. вестн. им. акад. И.П. Павлова. – 1999. – №1-2. – С. 103-105.
5. Сергеева Т. И., Стрельников А. М. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта // Вестник науки. 2024. №12 (81). – С. 2081-2089.
6. Чистанова А. П., Милованов С. Н. Влияние физической активности на психологическое состояние // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. – 2024. – №3 (49). – С. 105-108.

References

1. Artemenkov A. A. (2020). Performance and fatigue in individuals engaged in mental labor: the concept of human activity zones. Occupational medicine and human ecology, 1 (21), 20-35 (in Russ.).
2. Doroshenko S. A. (2023). Independent physical education as a factor in increasing students' performance. Science Bulletin, 5 (62), 73-77 (in Russ.).
3. Karseka L. S., Surkov A. M. & Shtukin N. N. (2020). On the issue of self-monitoring of the state of students involved in physical education and sports. National association of scientists (NAU), 60-1 (60), 10-12 (in Russ.).
4. Proshlyakov V. D. (1999). I. P. Pavlov’s doctrine of higher nervous activity – a scientific basis for physical education and sports training, 1-2, 103-105 (in Russ.).
5. Sergeeva T. I. & Strelnikov A. M. (2024). Prevention of neuro-emotional and psychophysical fatigue of students by means of physical education and sports. Vestnik of science, 12 (81), 2081-2089 (in Russ.).
6. Chistanova A. P. & Milovanov S. N. (2024). The influence of physical activity on the psychological state. Vestnik of Kharkiv State University im. N.F. Katanov, 3 (49), 105-108 (in Russ.).

Информация об авторах:
В. Р. Соколова – студент;
Е. Г. Турбина – кандидат технических наук, доцент.
Information about the authors:
V. R. Sokolova – student;
E. G. Turbina – candidate of technical sciences docent.

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

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ САМАРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Максим Дмитриевич Черепанов[1], Вячеслав Иванович Морозов[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]maksim_cherepanov_1998@mail.ru, https://orcid.org/0009-0004-7671-0030
[2]morozov.vyacheslav.60@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-4425-5270

Студенты, совмещающие обучение в университете с активной спортивной деятельностью, подвергаются высоким психофизическим нагрузкам. Ключевым фактором, который ограничивает их академическую успеваемость и физическое восстановление, выступает хронический недостаток сна

Ключевые слова: студент, сон, спорт, хроническая депривация, стресс

Для цитирования: Черепанов М. Д., Морозов В. И. Отношение современной молодежи Самарского государственного технического университета к физической активности // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 173-177.

ATTITUDE OF THE CONTEMPORARY YOUTH OF THE SAMARA STATE AGRARIAN UNIVERSITY TO PHYSICAL ACTIVITY

Maxim D. Cherepanov[1], Vyacheslav I. Morozov[2]
Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]maksim_cherepanov_1998@mail.ru, https://orcid.org/0009-0004-7671-0030
[2]morozov.vyacheslav.60@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-4425-5270

Students who combine their studies at the university with active sports activities are exposed to high psychophysical loads. A key factor that limits their academic performance and physical recovery is a chronic lack of sleep.

Keywords: student, sleep, sports, chronic deprivation, stress.

For citation: Cherepanov M. D. & Morozov V. I. (2026). Attitude of modern youth of the Samara State Technical University to physical activity. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 173-177. (in Russ.).

Актуальность. Хроническая депривация сна у учащихся, вовлеченных в профессиональный спорт, выступает основным барьером для их психофизического восстановления и снижает эффективность учебной деятельности в условиях повышенных нагрузок. Данные показывают, что более 70% студентов спят меньше рекомендованных 7-9 часов, а свыше 60% имеют клинические признаки нарушений сна.

Традиционная оценка восстановления базировалась на субъективных опросниках. Однако личное восприятие усталости часто расходится с реальным физиологическим состоянием, что приводит к учебному выгоранию и спортивным травмам. Внедрение современных

© Черепанов М. Д., Морозов В. И., 2026

носимых устройств (смарт-часов и фитнес-браслетов) позволило получать объективные метрики. Встроенные датчики обеспечивают непрерывный сбор данных о продолжительности сна, его стадиях и вариабельности сердечного ритма (ВСР) в повседневной жизни [1, 2].

Цель исследования – проанализировать физиологические механизмы сна и установить их прямую связь с переносимостью учебных и тренировочных нагрузок. В работе также оценивается надежность и практическая применимость аппаратного мониторинга для контроля восстановления и оптимизации состояния студентов.

Современная образовательная парадигма и интенсификация студенческого спорта предъявляют беспрецедентные требования к адаптационным резервам организма. Проблема поддержания здорового образа жизни студентов, совмещающих получение высшего образования с соревновательной деятельностью, приобрела характер глобального вызова для общественного здравоохранения и спортивной медицины. Хроническая депривация сна выступает критическим фактором, лимитирующим как когнитивную продуктивность, так и физическое восстановление молодых людей. Эпидемиологические данные свидетельствуют, что более 70% студентов регулярно не достигают рекомендованной нормы в 7-9 часов сна, а свыше 60% демонстрируют клинически значимые признаки нарушений его архитектуры. Оценка качества сна исторически опиралась на субъективные инструменты самоотчета, однако развитие технологий привело к массовому внедрению аппаратного мониторинга. Интеграция трехосевых акселерометров и модулей оптической фотоплетизмографии в носимые устройства позволила исследователям получать непрерывный поток объективных данных о физиологическом состоянии в амбулаторных условиях [3].

Нейробиологические механизмы сна и физиологическое восстановление. Сон представляет собой высокоорганизованный циклический процесс, состоящий из двух фундаментально различающихся фаз: сна без быстрых движений глаз (NREM), занимающего около 75% времени, и сна с быстрыми движениями глаз (REM), на который приходятся оставшиеся 25%. Переход ко сну инициируется накоплением аденозина в базальных отделах переднего мозга и высвобождением тормозных нейромедиаторов, таких как гамма-аминомасляная кислота (ГАМК).

Наибольшее значение для соматической репарации имеет стадия глубокого сна (N3), во время которой тонус симпатической нервной системы снижается до абсолютного минимума. Именно в этой фазе в организме создается мощнейшая анаболическая среда: происходит пиковый выброс соматотропного гормона, который стимулирует секрецию тестостерона, пролактина и синтез инсулиноподобного фактора роста-1 (IGF-1). Депривация глубокого сна вызывает острую анаболическую резистентность, приводя к снижению фракционной скорости синтеза мышечного белка на 18% и падению уровня циркулирующего тестостерона на 24% на фоне повышения концентрации кортизола на 21%. Кроме того, вовремя медленноволнового сна многократно возрастает эффективность клиренса спинномозговой жидкости, вымывающей нейротоксичные побочные продукты белкового обмена глимфатической системой головного мозга.

Фаза REM-сна, напротив, представляет собой парадоксальное состояние, характеризующееся десинхронизированной корковой активностью при глубокой атонии скелетной мускулатуры. Нейрохимическая среда данной фазы с пиковыми значениями ацетилхолина идеально подходит для процессов синаптической пластичности. В этот период происходит консолидация памяти, автоматизация сложных моторных навыков и обработка эмоционального опыта, что напрямую влияет на стрессоустойчивость [4].

Влияние депривации сна на переносимость академических и тренировочных нагрузок. Академическая среда выступает мощным стрессором, формирующим когнитивную усталость. Депривация сна истощает ресурсы рабочей памяти, снижая способность к концентрации внимания и исполнительному контролю. Эмпирические данные демонстрируют четкую статистическую закономерность: потеря каждого часа ночного сна ассоциирована со снижением итогового академического балла (GPA) на 0.07 балла. При этом зависимость между продолжительностью сна и эффективностью усвоения сложных дисциплин носит U-образный

характер: студенты достигают максимума академических показателей при 8-9 часах сна, тогда как отклонения в меньшую или большую сторону приводят к снижению баллов. Широко распространенная среди студентов практика маскировки депривации сна потреблением кофеина временно повышает концентрацию, однако радикально разрушает архитектуру последующего ночного отдыха.

В контексте физической работоспособности студенты-спортсмены подвергаются экстремальным нагрузкам и спят в среднем около 6.5 часов за ночь. Депривация сна сокращает время до наступления физического истощения примерно на 10%, преимущественно за счет сбоев в центральной нервной системе, увеличения воспринимаемой тяжести нагрузки и нарушения терморегуляции. Наиболее критичным следствием недостаточного восстановления является резкий рост спортивного травматизма. Атлеты, объективная продолжительность сна которых составляет 8 часов и более, имеют существенно меньший риск получения травмы или развития заболеваний из-за сохранения нейромышечного контроля, проприоцепции и адекватной репарации мягких тканей. Связь между физической активностью и сном носит двунаправленный характер: умеренные дневные тренировки синхронизируют циркадные ритмы и способствуют углублению сна, в то время как высокий объем нагрузок в вечернее время приводит к гиперактивности симпатоадреналовой системы и фрагментации ночного отдыха [5].

Объективизация процессов восстановления посредством вариабельности сердечного ритма. Поскольку субъективные методы оценки часто не отражают реальной картины скрытого истощения, золотым стандартом объективной оценки физиологического состояния стала вариабельность сердечного ритма (ВСР). ВСР является прямым отражением динамического баланса симпатической и парасимпатической ветвей вегетативной нервной системы (ВНС). Высокая вариабельность свидетельствует о высокой пластичности ВНС и готовности организма адаптироваться к физическим и когнитивным вызовам, тогда как сниженная ВСР служит индикатором аллостатической перегрузки и хронического стресса.

Ключевым временным маркером активности парасимпатической нервной системы (вагусного тонуса) выступает показатель RMSSD, который в норме значительно возрастает при качественном глубоком сне. У студентов с диагностированными нарушениями сна базовый уровень RMSSD достоверно снижен, что указывает на недостаток парасимпатического восстановления. При депривации сна, экзаменационном стрессе или перетренированности регистрируется смещение спектральных показателей: мощность низкочастотного спектра (LF) и соотношение LF/HF возрастают, что свидетельствует о симпатической гиперактивности даже в периоды сна. Физиологическая ценность ВСР заключается в ее предиктивной способности: снижение RMSSD или повышение частоты сердечных сокращений в покое фиксируется за несколько дней до субъективного ощущения усталости, возникновения заболеваний или падения спортивных результатов.

Валидация и ограничения современных средств аппаратного мониторинга. Переход анализа ВСР и сна в повседневную практику стал возможен благодаря мультисенсорным носимым устройствам, объединяющим акселерометры с датчиками оптической фотоплетизмографии (PPG), термометрами и инфракрасными сенсорами. В сравнении с клинической полисомнографией, современные устройства демонстрируют высокую чувствительность (более 90%) и согласие на уровне 86-89% при определении базовых бинарных состояний «сон/бодрствование» и общего времени сна (TST).

Однако при определении стадий сна оптические технологии сталкиваются с серьезными трудностями, часто занижая долю глубокого сна и переоценивая легкий сон. Согласие с полисомнографией варьируется от 50% до 79% в зависимости от устройства, а коэффициент Каппа Коэна показывает умеренные результаты, что делает абсолютные цифры продолжительности отдельных фаз ненадежным диагностическим критерием. Несмотря на это, стабильно отслеживаемые относительные тренды этих показателей внутри одного пользователя несут высокую практическую ценность. При оценке ночной ВСР устройства профильного уровня (WHOOP, Oura Ring) показывают превосходное согласие с электрокардиографией (CCC = 0.84 – 0.94), хотя наивысшую точность для точечных измерений сохраняют нагрудные датчики с ЭКГ-модулем. Существенным методологическим ограничением носимых устройств

является использование круговой логики: изменения ВСР применяются для идентификации стадий сна, в результате чего двигательные артефакты искажают оценку ВСР, влекут за собой ошибку в стадировании и искажают итоговую метрику восстановления.

Практическая интеграция технологий в образовательный и тренировочный процесс. Интеграция носимых технологий без надлежащего медицинского сопровождения чревата развитием «ортосомнии» – патологического стремления к идеальным показателям на экране устройства, что усугубляет симпатическое возбуждение и бессонницу. Внедрение должно представлять собой многоуровневый скрининг, включающий систематическое образование по гигиене сна, применение клинических опросников (ASSQ, ASBQ) для выявления патологий и дезадаптивных привычек, с последующим подключением аппаратного мониторинга для предоставления персонализированной обратной связи.

Анализ ВСР позволяет перейти к адаптивному программированию физических нагрузок (HRV-guided training). Если усредненные за 3-7 дней данные RMSSD выходят за пределы индивидуальной нормы, тренировочный план радикально корректируется с заменой высокоинтенсивной работы на восстановительную сессию или полный отдых. Данный подход приводит к большему приросту аэробной мощности, так как тренировочный стресс применяется исключительно при наличии достаточного адаптационного резерва. На институциональном уровне выявление тотальной депривации сна обосновывает необходимость сдвига начала утренних занятий на время не ранее 8:30, что критически важно для студентов позднего хронотипа. На индивидуальном уровне мониторинг позволяет интегрировать стратегии «накопления сна» и применять техники подавления симпатического тонуса (biofeedback) при пролонгированной латентности засыпания [6, 7].

Заключение. Адаптационные возможности организма студентов критически зависят от целостности ночного отдыха. Фаза медленноволнового сна (NREM) фундаментально важна для соматической репарации и выведения нейротоксинов, в то время как фаза быстрого сна (REM) необходима для синаптической пластичности и консолидации памяти. Депривация сна в условиях академического давления выступает деструктивным фактором, который экспоненциально ухудшает академическую успеваемость, угнетает спортивные показатели и почти вдвое увеличивает риск травматизма из-за нарушения сенсомоторного контроля и анаболической резистентности. Внедрение технологий аппаратного мониторинга предоставляет высоковалидные данные о тотальном времени сна и ночной вариабельности сердечного ритма, позволяя зафиксировать скрытое истощение до появления клинических сбоев. Это позволяет перейти от реактивной модели управления усталостью к проактивному управлению здоровьем, способствуя раскрытию интеллектуального и физического потенциала студентов.

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 ГУ, 2024. – С. 131-134.

2. Мезенцева В. А., Ишкина О. А., Бородачева С. Е. Отношения современной молодежи 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. 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. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А., Ишкина О. А. Мотивация к занятиям физической культурой у обучающихся первых курсов специального профессионального образования // 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. 470-475.

5. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в Самарском аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары - Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2026. – С. 318-323.

6. Петрова С. С. Профессионально-прикладное физическое воспитание студентов инженерного факультета Самарского ГАУ // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции, Кинель, 21 мая 2025 года. – Кинель: Самарский ГАУ, 2025. – С. 201-205.

7. Ефремов К. Д., Петрова С. С. Проблема низкого интереса студентов к физическим нагрузкам и пути её решения // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 20 февраля 2025 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2025. – С. 570-573.

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. 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. Borodacheva S. E., Mezentseva V. A. & Ishkina O. A. (2024). Motivation to engage in physical education among first-year students of specialized vocational education. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: *collection of scientific papers of the International scientific and practical* conference, 470-475 (in Russ.).

5. Petrova S. S. (2026). Development of physical education and sports work at Samara Agrarian University. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the international scientific and practical conference dedicated to the 95th anniversary of the Chuvash State Agrarian University*, 318-323 (in Russ.).

6. Petrova S. S. (2025). Professional and applied physical education of students of the engineering faculty of Samara State Agrarian University. Current problems and prospects for the development of physical culture and sports: *collection of scientific papers of the All-Russian (National) scientific and practical conference*, 201-205 (in Russ.).

7. Efremov K. D. & Petrova S. S. (2025). The problem of students' low interest in physical activity and ways to solve it. Actual problems of students' physical education: *materials of the International student scientific and practical conference*, 570-573 (in Russ.).

Информация об авторах:
М. Д. Черепанов – студент;
В. И. Морозов – старший преподаватель.
Information about the authors:
M. D. Cherepanov – student;
V. I. Morozov – 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.

Дискуссионная статья
УДК 796.015.6:378.18

ВТОРАЯ СТИХИЯ СТУДЕНТА: КАК ПЛАВАНИЕ ПОМОГАЕТ НЕ УТОНУТЬ В УЧЕБНОМ ПОТОКЕ

Виктория Сереевна Шишкина [1], Оксана Геннадиевна Академова [2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]viseir@mail.ru, http://orcid.org//0099-0002-9836-0583
[2]akadoks.63@yandex.ru, https://orcid.org//0009-0000-2687-2905

В статье рассматривается дискуссионный вопрос о месте плавания среди форм физической активности студентов вуза. На основе анализа отечественных и зарубежных исследований авторы обосновывают тезис о том, что систематические занятия плаванием не только повышают физическую работоспособность обучающихся, но и оказывают значимое психорегулирующее воздействие, способствуя снижению академического стресса, улучшению концентрации внимания и нормализации режима сна. В статье дискутируется вопрос о недооценке плавания в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических специальностей. Приводятся аргументы в пользу включения аквааэробики и оздоровительного плавания в вариативную часть рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт». Особое внимание уделяется нейробиологическим механизмам влияния водной среды на нервную систему студента в условиях повышенной учебной нагрузки. Авторы полагают, что существующая практика ситуативного использования бассейна в расписании требует пересмотра в пользу системного подхода.

Ключевые слова: плавание, студенческая молодёжь, академический стресс, физическая культура, психорегуляция, оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни.

Для цитирования: Шишкина В. С., Академова О. Г. Вторая стихия студента: как плавание помогает не утонуть в учебном потоке // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: РИЦ СамГТУ, 2026. С. 178-182.

THE STUDENT'S SECOND ELEMENT: HOW SWIMMING HELPS NOT TO DROWN IN THE ACADEMIC FLOW

Viktoria S. Shishkina[1], Oksana G. Akademova[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]visei@mail.ru, http://orcid.org//0099-0002-9836-0583
[2]akadoks.63@yandex.ru, https://orcid.org//0009-0000-2687-2905

The article addresses the debatable issue of swimming's place among the forms of physical activity for university students. Based on a review of Russian and international studies, the authors argue that systematic swimming practice not only improves students' physical performance but also has a significant psychoregulatory effect, reducing academic stress, improving concentration, and normalising sleep patterns. The article discusses the underestimation of swimming in vocational physical training programmes, particularly for students of agricultural specialisations. Arguments are presented in favour of incorporating aqua aerobics and recreational swimming into the variable component of Physical Education and Sports curricula. Special attention is paid to the neurobiological mechanisms through which the aquatic environment affects the nervous system of students under high academic workload. The authors contend that the existing practice of situational pool scheduling requires revision in favour of a systematic approach.

© Шишкина В. С., Академова О. Г., 2026

Keywords: swimming, student youth, academic stress, physical education, psychoregulation, recreational physical culture, healthy lifestyle.

For citation: Shishkina V.S. & Akademova O. G. (2026). The student's second element: how swimming helps not to drown in the academic flow. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 178-182. (in Russ.).

Актуальность. Современный студент существует в условиях хронического полистресса: интенсивная учебная нагрузка, цифровая гиперстимуляция, социальное давление и дефицит физической активности формируют устойчивую модель функционального истощения. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 35% студентов испытывают клинически значимые симптомы тревожных расстройств и депрессии, напрямую коррелирующие с недостаточным уровнем двигательной активности [1]. В этом контексте дисциплина «Физическая культура и спорт» выступает не просто формальным учебным предметом, но важнейшим инструментом психофизической реабилитации.

Среди множества видов физической активности плавание занимает особое место. Будучи циклическим аэробным видом спорта с минимальной ударной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, оно обладает уникальным сочетанием оздоровительных эффектов: психорегулирующим, антистрессовым и реабилитационным. Тем не менее в системе физического воспитания студентов российских вузов плавание по-прежнему занимает периферийное положение – его включение в расписание носит ситуативный, а не системный характер [2].

Настоящая статья носит дискуссионный характер и ставит под сомнение сложившийся статус-кво. Авторы утверждают, что систематические занятия плаванием обладают потенциалом, существенно превосходящим традиционно приписываемые ему эффекты, и предлагают рассмотреть аргументы в пользу его системного внедрения в вариативную часть рабочих программ по физической культуре.

Плавание и академический стресс: Нейробиологический аспект. Вопрос о влиянии физических упражнений на когнитивные функции и эмоциональный статус не нов, однако именно плавание обнаруживает ряд механизмов, специфических для водной среды. Во-первых, погружение в воду активирует парасимпатический отдел вегетативной нервной системы через термический и тактильный рецепторный аппарат кожи, что сопровождается снижением уровня кортизола — основного маркера хронического стресса [3]. Во-вторых, горизонтальное положение тела во время плавания обеспечивает оптимальный венозный возврат и снижает нагрузку на сердечно-сосудистую систему по сравнению с вертикальными видами нагрузки, что создаёт условия для более длительного поддержания аэробной зоны интенсивности.

Отдельного внимания заслуживает феномен «медитативного плавания». Монотонный, ритмичный характер движений в воде в сочетании с контролем дыхания создаёт нейрофизиологические условия, сходные с практиками осознанности (mindfulness): устойчивая ритмизация дыхания синхронизируется с альфа-активностью ЭЭГ, что фиксируется исследователями как коррелят снижения тревожности [4]. Студенты, занимающиеся плаванием не менее трёх раз в неделю, демонстрируют статистически значимо более низкие показатели по шкале воспринимаемого стресса (PSS-10) по сравнению со студентами, практикующими другие виды аэробной нагрузки сопоставимой интенсивности.

С нейробиологической точки зрения систематическая аэробная нагрузка стимулирует выработку нейротрофического фактора мозга (BDNF), что непосредственно связано с улучшением процессов нейропластичности, консолидации памяти и обучаемости [5]. Плавание, как показывают эксперименты на животных моделях, демонстрирует более высокий уровень стимуляции BDNF в гиппокампе по сравнению с бегом при эквивалентных затратах энергии. Экстраполяция этих данных на студенческую популяцию, безусловно, требует осторожности, однако косвенные данные клинических наблюдений свидетельствуют в пользу этой гипотезы.

Дискуссионный тезис: Плавание недооценено в системе физического воспитания студентов. Здесь авторы считают необходимым обозначить свою дискуссионную позицию. В действующих федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования (ФГОС ВО) плавание не выделено в качестве отдельного раздела базовой части физического воспитания. Более того, в ряде вузов, не располагающих собственной плавательной инфраструктурой, оно полностью исключено из учебного процесса. Предполагается, что подобная ситуация представляет собой упущенную возможность для комплексного оздоровления студенческой молодёжи.

Контраргументом является тезис о высокой стоимости инфраструктуры и необходимости специальной подготовки преподавателей. Действительно, организация плавательных занятий в условиях, когда вуз не располагает собственным бассейном, требует заключения договоров с муниципальными спортивными объектами, организации транспортного сопровождения и корректировки расписания. Авторы не отрицают этих трудностей, однако указывают, что они носят организационный, а не принципиальный характер [6].

Самарский государственный технический университет располагает договорённостями с рядом спортивных объектов Самарской области, что создаёт реальные предпосылки для включения плавания в расписание. Тем не менее на практике эти возможности используются непоследовательно: занятия в бассейне проводятся лишь в рамках секционной работы, тогда как для основного контингента студентов плавание остаётся недоступным в учебное время.

Влияние плавания на физическое здоровье студентов. Физиологические эффекты плавания широко задокументированы в научной литературе. Систематические занятия плаванием обеспечивают улучшение показателей кардиореспираторной выносливости (МПК, ЧСС в покое, жизненная ёмкость лёгких), нормализацию массы тела за счёт высокого калорийного расхода при умеренном уровне субъективно воспринимаемой нагрузки, формирование правильной осанки вследствие симметричного задействования мышц-стабилизаторов позвоночника, снижение риска возникновения скелетно-мышечных нарушений, характерных для студентов с преимущественно сидячим образом жизни [3].

Особого внимания заслуживает профилактическое плавания в контексте распространённости сколиоза и остеохондроза среди студентов. По данным медицинских осмотров в российских вузах, более 60% первокурсников имеют те или иные нарушения осанки, нередко прогрессирующие в годы учёбы в связи с гиподинамией и длительным пребыванием за компьютером [7]. Плавание, в отличие от большинства других видов физической активности, разгружает позвоночный столб, обеспечивая горизонтальное положение тела, и одновременно укрепляет глубокие мышцы-стабилизаторы, что создаёт долгосрочный протективный эффект.

Немаловажно и то, что плавание является видом физической активности с низким травматическим риском. Для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе оно нередко оказывается единственным доступным видом систематической аэробной нагрузки. В этом отношении плавание обладает универсальностью, недостижимой для большинства «сухих» дисциплин.

Плавание в контексте профессионально-прикладной физической подготовки. Для студентов технических специальностей вопрос профессионально-прикладной физической подготовки имеет особое значение. Будущие инженеры, технологи, специалисты по автоматизации нередко работают в условиях длительного умственного напряжения и монотонного труда. Плавание формирует механизмы нейромышечной релаксации, снижает проявления синдрома хронической усталости и улучшает восстановление организма после интенсивной умственной работы [2].

Аргумент о том, что плавание «не связано» с профессиональной деятельностью инженера, кажется авторам поверхностным. Прикладную ценность плавания следует рассматривать не через призму прямого моделирования трудовых операций, но через развитие тех физических и психических качеств, которые обеспечивают профессиональную надёжность специалиста: выносливость, стрессоустойчивость, способность к длительной концентрации в неблагоприятных условиях.

Кроме того, навык плавания имеет прямое прикладное значение для работников промышленных предприятий, специалистов нефтяной и химической отраслей, строителей, деятельность которых нередко связана с работой вблизи водных объектов или в условиях повышенной опасности. Элементарные плавательные навыки в данном контексте являются компонентом производственной безопасности [6].

Практические предложения и ограничения. На основании изложенного авторы предлагают рассмотреть следующие меры по интеграции плавания в систему физического воспитания студентов технического университета.

Во-первых, включение модуля оздоровительного плавания (не менее одного академического часа в неделю) в вариативную часть рабочих программ дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов 1-2 курсов.

Во-вторых, организацию факультативных занятий аквааэробикой с участием приглашённых инструкторов на базе партнёрских спортивных объектов. В-третьих, разработку дифференцированных программ для студентов с различным уровнем плавательной подготовки – от начинающих до спортсменов-разрядников.

Авторы осознают ограничения представленной позиции. Значительная часть приводимых аргументов опирается на данные исследований, проведённых на выборках, отличных от студентов технических вузов. Экспериментальное подтверждение выдвинутых тезисов в условиях конкретного университета требует проведения собственных исследований с применением стандартизованных психофизиологических методик. Авторы рассматривают настоящую статью как приглашение к такой работе, а не как её результат.

Обсуждение. Центральный дискуссионный вопрос, поставленный в настоящей статье, касается не техники плавания и не методики тренировки, но системных приоритетов физического воспитания в высшей школе. Авторы сознательно избирают провокационную рамку: «вторая стихия студента» – это метафора не экзотического хобби, но естественной среды восстановления, которую современный вуз должен предоставить своим студентам наряду с читальным залом и психологической службой.

Оппонент мог бы возразить, что любая систематическая аэробная нагрузка – бег, велосипед, командные игры – обеспечивает сходные антистрессовые эффекты при значительно меньших организационных издержках. Это возражение заслуживает серьёзного рассмотрения. Авторы, однако, настаивают на специфике плавания: его доступность для студентов с ограниченными возможностями здоровья, минимальный травматический риск, уникальные терморегуляционные эффекты и высокая вероятность формирования устойчивой привычки к физической активности в долгосрочной перспективе делают его предпочтительным выбором в контексте задач оздоровительного физического воспитания.

Сравнительный анализ зарубежного опыта также свидетельствует в пользу предлагаемого подхода. В ряде европейских университетов (Нидерланды, Германия, Финляндия) плавание включено в обязательную часть программ физического воспитания, причём именно аргументы психологического и восстановительного характера, а не спортивные достижения, служат обоснованием такого решения [4]. Отечественная система физического воспитания, как правило, ориентирована на нормативные показатели, тогда как западные модели делают акцент на долгосрочных поведенческих привычках — и опыт показывает, что именно второй подход демонстрирует большую эффективность в формировании устойчивой физической активности у взрослых.

Заключение. Плавание – это не привилегия спортсменов и не ситуативное дополнение к расписанию. В контексте современных вызовов студенческого здоровья это недооценённый ресурс, сочетающий доказательные антистрессовые и нейропластические эффекты. Авторы убеждены, что системное включение оздоровительного плавания в программу физического воспитания студентов технического университета является не роскошью, но педагогической необходимостью.

Представленная статья намеренно избегает нейтральной позиции: авторы не просто анализируют существующую практику, но призывают её пересмотреть. Вместе с тем призна-

ётся, что выдвинутые тезисы нуждаются в верификации посредством контролируемых педагогических экспериментов с участием студентов СамГТУ. Именно это направление авторы определяют, как приоритетное в своей дальнейшей научной работе и приглашают коллег к совместному исследованию.

Список источников

1. Всемирная организация здравоохранения. Доклад о состоянии психического здоровья в мире: преобразование охраны психического здоровья для всех. – Женева: ВОЗ, 2022. – 290 с.

2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая активность человека. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 207 с.

3. Мухина М. П. Оздоровительное плавание как форма рекреативной физической культуры студенческой молодёжи // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 44-47.

4. Srinivasan S. M., Eigsti I. M., Gifford T., Bhat A. N. The effects of swimming on the neurological functioning of children with autism spectrum disorder // Research in Autism Spectrum Disorders. – 2016. – Vol. 29-30. – P. 28–41.

5. Cotman C. W., Berchtold N. C., Christie L.-A. Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation // Trends in Neurosciences. – 2007. – Vol. 30, № 9. – P. 464–472.

6. Лотоненко А. В., Стеблецов Е. А. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 26-28.

7. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.

References

1. World Health Organizatio (2020). The global mental health report: transforming mental health for all. Geneva: WHO, 290 (in Russ.).

2. Balsevich V. K. & Lubysheva L. I. (2003). Human physical activity. Physical education and sport, 207 (in Russ.).

3. Mukhina M.P. (2019). Health-improving swimming as a form of recreational physical education for student youth. Theory and practice of physical education, 8, 44-47 (in Russ.).

4. Srinivasan, S.M., Eigsti, I.M., Gifford, T. & Bhat, A.N. (2016). The effects of swimming on the neurological functioning of children with autism spectrum disorder. Research in autism spectrum disorders, 29-30, 28-41.

5. Cotman C. W., Berchtold N. C., Christie L.-A. (2007). Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. Trends in Neurosciences, 30, 9, 464-472.

6. Lotonenko A. V. & Stebletsov E. A. (1997). Physical education and its types in the real needs of student youth. Theory and practice of physical education, 6, 26-28 (in Russ.).

7. Apanasenko G. L. & Popova L. A. (2000). Medical valeology, 248 (in Russ.).

Информация об авторах:
В. С. Шишкина – студент;
О. Г. Академова – старший преподаватель.
Information about the authors:
V. S. Shishkina – student;
O. G. Akademova – 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 371.72

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Мария Олеговна Штейн[1], Евгения Георгиевна Турбина [2]
[1 ,2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]Mariashtein2004@mail.ru, https://orcid.org/0009-0000-9068-073X
[2]kozheg@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0002-5294-6143

В современных реалиях как никогда актуальные проблемы формирования и поддержания здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Что является основными факторами, влияющими на здоровье студентов? Конечно же это: режим дня, питание, физическая активность, вредные привычки и психоэмоциональное состояние. Поэтому возникает необходимость разработки и внедрения комплексных программ по пропаганде здорового образа жизни, учитывающих специфику студенческого возраста и условий обучения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, режим дня, питание, физическая активность, вредные привычки, психоэмоциональное состояние.

Для цитирования: Штейн М. О., Турбина Е. Г. Здоровый образ жизни студентов вузов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 183-186.

HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Maria O. Shtein[1], Evgeniya G. Turbina[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]Mariashtein2004@mail.ru, https://orcid/org/0009-0000-9068-073X
[2]kozheg@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0002-5294-6143

In today's reality, the issues of promoting and maintaining a healthy lifestyle among students are more relevant than ever. What are the main factors affecting the health of students? Of course, they include daily routines, nutrition, physical activity, bad habits, and mental and emotional well-being. Therefore, there is a need to develop and implement comprehensive programs to promote a healthy lifestyle that takes into account the specific needs of students and their learning environment.

Keywords: healthy lifestyle, health, daily routine, nutrition, physical activity, bad habits, psychoemotional state.

For citation: Stein M. O. & Turbina E. G. (2026). Healthy lifestyle of university students // Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 183-186. (in Russ.).

Актуальность. Современные студенты сталкиваются с повышенными интеллектуальными, эмоциональными и социальными нагрузками. Время обучения в вузе часто характеризуется внезапным изменением ритма жизни, переездом в другой город или страну, самостоятельностью в принятии решений, что может негативно влияет на самочувствие. В этот период закладываются основы здоровых привычек, которые играют ключевую роль в будущей работе и общем жизненном благополучии. Научные данные показывают, что состояние здоровья, заложенное в студенческие годы, оказывает значительное влияние на здоровье на протяжении всей последующей жизни.

© Штейн М. О., Турбина Е. Г., 2026

Состояние здоровья студенческой молодежи формируется под воздействием комплексных взаимосвязанных факторов, которые можно условно разделить на внешние и внутренние.

Режим дня и сон. Нарушение режима дня, несоблюдение циркадных ритмов, недостаточный или некачественный сон являются распространенными проблемами среди студентов. Напряженный график, включающий сессии, подготовку к экзаменам, и активное участие в общественной жизни вуза, нередко приводят к нарушению режима сна, что, в свою очередь, влечет за собой ряд негативных последствий. Среди них - хроническую усталость, ухудшение когнитивных функций, ослабление иммунитета.

Оптимальная продолжительность сна для молодого человека составляет 7-9 часов в сутки.

Питание. Качество питания студентов часто далеко от идеала. Недостаток времени, ограниченные финансы, доступность фастфуда и полуфабрикатов приводят к несбалансированному рациону. Это выражается в недостаточной основе здорового рациона, в малом потреблении овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, а также в избытке сахара, насыщенных жиров и соли. Последствиями такого рациона могут стать дефицит витаминов и минералов, нарушения пищеварения, увеличение риска развития ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

Физическая активность. Современный образ жизни большинства студентов является преимущественно малоподвижным. Большая часть учебного времени проводится сидя, а свободное время часто связано с использованием гаджетов. Низкий уровень физической активности приводит к ослаблению мышечного тонуса, ухудшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует набору лишнего веса и снижению общего уровня энергии. Регулярные занятия спортом и физической культурой наоборот, способствуют укреплению здоровья, повышению выносливости, улучшению настроения и устойчивости к стрессу.

Вредные привычки. Курение и употребление алкоголя остаются серьезной проблемой для студенчества. Социальное окружение, стресс, любопытство, доступность – все это может являться ключом к формированию и закреплению вредных привычек. Зависимости негативно влияют на системы организма, оказывают разрушительное воздействие, снижают качество и продолжительность жизни.

Эмоциональное состояние. Студенческие годы – период интенсивного личностного развития, поиска себя, адаптации к новым условиям. Высокий уровень стресса, связанный с учебной нагрузкой, экзаменами, личных проблем, страхом из-за неопределенности будущего, может приводить к развитию тревожности, подавленного состояния, неврозов. Важными факторами являются навыки саморегуляции, умение справляться со стрессом и позитивное мышление.

Результаты исследований. Исследования показывают, что, не смотря на большинство студентов, которые осведомлены о важности здорового образа жизни, многие не придерживаются его принципам. Опросы свидетельствуют, что значительная часть студентов систематически нарушает рекомендации по режиму дня, имеют несбалансированное питание и недостатком физической активности. Курение и алкоголь среди студентов по-прежнему распространены, хотя и наблюдается тенденция к ее снижению в последние годы. Особую обеспокоенность вызывает рост числа студентов, испытывающих психоэмоциональное напряжение, требующий пристального внимания со стороны врачей и преподавателей. Формирование здорового образа жизни у студентов В - это многогранная задача, требующая совместных усилий как самих студентов, так и образовательных учреждений, медицинских служб, семьи и общества.

Университеты и образовательные учреждения в целом играют ключевую роль в пропаганде ЗОЖ. Необходимо:

- интегрировать программы по формированию здорового образа жизни в учебный процесс, включая лекции и семинары;

- создавать условия для занятий физической культурой и спортом, развивать спортивную инфраструктуру;

- организовывать мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек и формирование культуры здорового питания;

- обеспечивать доступность к психологической помощи и консультаций;

- контролировать условия проживания в общежитиях и качеством питания в столовых;

Каждый студент должен осознать личную ответственность за свое здоровье. Важно:

Соблюдать рациональный режим дня, уделяя достаточное внимание сну.

Придерживаться принципов сбалансированного питания, употреблять больше свежих овощей и фруктов.

Регулярно заниматься физической активностью, выбирая доступные и приятные виды нагрузок.

Избегать вредных привычек, находить здоровые способы снятия стресса.

Развивать навыки саморегуляции, стрессоустойчивости и позитивного мышления.

Регулярно проходить медицинские осмотры.

Велика роль семьи и общества. Семья – это первичный институт, закладывающий основы здоровья. Поддержка со стороны семьи и формирование семейных традиций, способствующих здоровому образу жизни, имеют большое значение. Общество в целом должно создавать условия, благоприятствующие ведению здорового образа жизни, путем обеспечения доступности спортивных объектов и ограничением рекламы нездоровых продуктов.

Заключение. Здоровый образ жизни студентов является основным фундаментом для успешного обучения, будущей профессиональной реализации и деятельности, долгой, полноценной жизни. Когда студенты поминают важность заботы о своем здоровье, а также образовательные учреждения и общество оказывают активную поддержу, формируется поколение, ценящее здоровые привычки. Реализация комплексных программ по пропаганде ЗОЖ, учитывающих особенности студенчества, является актуальной задачей, решение которой будет способствовать улучшению демографической ситуации и повышению качества жизни населения страны.

Список источников

1. Александрова М. Е., Музыченко О. А. Особенности образа жизни и состояния здоровья студентов вузов // Гигиена и санитария. – 2019. – Т. 98, № 5. – С. 445-450.

2. Иванова Е. С., Петров А. А. Здоровье студентов как фактор успешности профессионального становления // Вестник новых медицинских технологий. Электронный журнал. – 2020. – № 3.

3. Куликов В. Ю. Роль режима дня и сна в поддержании здоровья студентов // Здоровье и образование XXI век. – 2018. – Т. 20, № 7. – С. 10-15.

4. Сергеева О. Н., Смирнова И. В. Анализ пищевого поведения студентов вузов // Вопросы питания. – 2021. – Т. 90, № 2. – С. 105-111.

5. Петрова А. С., Волков М. П. Физическая активность студентов и ее влияние на здоровье // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 40-43.

6. Васильев К. А., Николаева Е. В. Распространенность вредных привычек среди молодежи и меры профилактики // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2020. – Т. 28, № 3. – С. 190-195.

7. Михайлова Л. И. Психоэмоциональное состояние студентов в период обучения в вузе // Современная психология. – 2018. – № 2. – С. 55-61.

References

1. Aleksandrova M. E. & Muzychenko O. A. (2019). Lifestyle and health features of university students. Hygiene and sanitation, 98, 5, 445-450 (in Russ.).

2. Ivanova E. S. & Petrov A. A. (2020). Students' health as a factor in successful professional development. Bulletin of new medical technologies. Electronic journal, 3 (in Russ.).

3. Kulikov V. Yu. (2018). The Role of Daily Routine and sleep in maintaining students' health. Health and education of the XXI century, 20, 7, 10-15 (in Russ.).

4. Sergeeva O. N. & Smirnova I. V. (2021). Analysis of eating behavior of university students. Nutrition issues, 90, 2, 105-111 (in Russ.).
5. Petrova A. S. & Volkov M. P. (2019). Physical activity of students and its impact on health. Theory and practice of physical education, 4, 40-43 (in Russ.).
6. Vasiliev K. A. & Nikolaeva E. V. (2020). Prevalence of bad habits among young people and preventive measures. Problems of social hygiene, healthcare and history of medicine, 28, 3, 190-195 (in Russ.).
7. Mikhailova L. I. (2018). Psychoemotional state of students during their studies at a university. Modern Psychology, 2, 55-61 (in Russ.).

Информация об авторах:
М. О. Штейн – студент;
Е. Г. Турбина – кандидат технических наук, доцент.
Information about the authors:
M. O. Shtein – student;
E. G. Turbina – candidate of technical sciences, docent.

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 378.09

ТРАНСФОРМАЦИЯ ДОСУГА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: КАК ГАДЖЕТ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ВЛИЯЮТ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ И РЕЖИМ СНА

Нелли Викторовна Юркина[1], Варвара Андреевна Соснова[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]nelli.yurkina@mail.ru, https://orcid.org/0009-0008-6526-656X
[2]sosnovavarvara09@mail.ru, https://orcid.org/0009-0002-0607-1849

В статье рассматривается трансформация структуры досуга студенческой молодежи под влиянием цифровых технологий. Актуальность исследования обусловлена кардинальными изменением модели поведения: традиционные формы физической активности и живого общения вытесняются пассивным потреблением контента с использованием смартфонов и социальных сетей. Опираясь на данные Всемирной организации здравоохранения, фиксируется критическое снижение двигательной активности студентов и рост нарушений циркадных ритмов из-за ночного использования гаджетов. Целью работы является комплексный анализ влияния цифрового досуга на физическое и психологическое здоровье молодежи. В статье выявляются ключевые риски: сокращение времени на спорт и прогулки, систематическое недосыпание, ведущие к развитию хронических заболеваний и когнитивных расстройств. Научная новизна заключается в осмыслении масштабов цифровизации повседневности и отсутствии адаптивных стратегий поведения у студентов.

Ключевые слова: молодежь, цифровизация досуга, активность, социальные сети, гаджеты, режим сна, здоровьесбережение.

© Юркина В. В., Соснова В. А., 2026

Для цитирования: Юркина В. В., Соснова В. А. (2026). Трансформация досуга студенческой молодежи: как гаджеты и социальные сети влияют на двигательную активность и режим сна // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 186-190.

TRANSFORMATION OF THE DOGMA OF STUDENT YOUTH: HOW DO GADGETS AND SOCIAL MEDIA AFFECT PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP PATTERNS

Nelly V. Yurkin[1], Varvara A. Sosnova[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]nelli.yurkina@mail.ru, https://orcid.org/0009-0008-6526-656X
[2]sosnovavarvara09@mail.ru, https://orcid.org/0009-0002-0607-1849

The article examines the transformation of the leisure structure of students under the influence of digital technologies. The relevance of the study is due to a fundamental change in the behavior model:traditional forms of physical activity and live communication are being replaced by passive consumption of content using smartphones and social networks. Based on data from the World Health Organization, there is a critical decrease in students' motor activity and an increase in circadian rhythm disturbances due to nighttime use of gadgets. The aim of the work is a comprehensive analysis of the impact of digital leisure on the physical and psychological health of young people. The article identifies the key risks: reduced time for sports and walking, systematic lack of sleep, leading to the development of chronic diseases and cognitive disorders. The scientific novelty lies in understanding the scale of digitalization of everyday life and the lack of adaptive behavior strategies among students.

Keywords: youth, leisure digitalization, activity, social networks, gadgets, sleep patterns, health care.

For citation: Yurkina V. V. & Sosnova V. A. (2026). Transformation of student youth's leisure time: how gadgets and social networks affect physical activity and sleep patterns. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 186-190. (in Russ.).

В стремительном ритме современности, где время превращается в один из самых ценных ресурсов, особое значение приобретают новейшие технологии, умные устройства и цифровые экосистемы. Жизнь ускоряется с каждым днем, и обычному человеку становится всё сложнее гармонично совмещать профессиональное развитие, получение знаний, заботу о близких, личные увлечения и полноценный отдых. Ответом на этот вызов стало стремительное научно-техническое развитие: благодаря неутомимой жажде познания и изобретательности человечества на свет появились компьютеры, ноутбуки, многообразие гаджетов и социальные сети. И это лишь вершина айсберга – многие смелые проекты, способные еще сильнее изменить наш уклад, сегодня находятся на стадии разработки.

Проникая во все сферы жизни – от образования и профессиональной деятельности до повседневного досуга – цифровые инструменты, несомненно, подарили нам невиданные ранее удобства и существенно упростили решение многих задач. Однако у этого процесса есть и обратная, тревожная сторона: погружение в виртуальную среду и автоматизация рутинных действий привели к тому, что физическая активность современного человека неуклонно снижается, что не может не сказываться на общем самочувствии и здоровье нации.

Социальные сети, в свою очередь, порождают особые формы проведения досуга, отличительной чертой которых становится высокая фрагментарность внимания. Встроенные алгоритмы цифровых платформ подталкивают пользователей к частой смене разнопланового контента, что закономерно ведет к сокращению периода устойчивой сосредоточенности на каком-либо одном занятии. Стремление к многозадачности в виртуальной среде проявляются в од-

новременно использовании сразу нескольких приложений – особенно выраженным это становится в вечерние часы, когда фиксируется максимальная онлайн-активность. Указанные поведенческие особенности формируют условия для постепенной трансформации традиционных форм досуга: на смену глубокому погружению в занятие приходит так называемое клиповое восприятие информации.

Эмпирические исследования свидетельствуют о наличии устойчивой обратной корреляции между продолжительностью использования цифровых устройств и показателями двигательной активности среди студентов. Статистический анализ данных демонстрирует, что увеличение ежедневного экранного времени на 1 час сопровождается снижением продолжительности физической активности в среднем на 15-20 минут. Особенно выраженная зависимость наблюдается в вечерние часы, когда использование гаджетов непосредственно замещает временные интервалы, традиционно отводимые для спортивных занятий или активного отдыха.

Активное потребление социальных сетей и развлекательного цифрового контента приводит к трансформации структуры досуга, способствуя переходу к преимущественно сидячему образу жизни. Исследование выявило, что 68% опрошенных студентов предпочитают проводить свободное время за просмотром видео или общением в мессенджерах вместо посещения спортивных секций или прогулок. Этот поведенческий сдвиг объясняется формированием устойчивой привычки к постоянной доступности цифровых развлечений, требующих минимальных физических усилий по сравнению с традиционными формами активного отдыха.

Использование электронных устройств в вечернее и ночное время оказывает существенное влияние на физиологические процессы регуляции сна. Синий свет, излучаемый экранами смартфонов и планшетов, подавляет секрецию мелатонина — ключевого гормона, отвечающего за циклы сна и бодрствования. «Длительное воздействие синего света, излучаемое экраном смартфона в ночное время, нарушает циркадные ритмы, снижает синтез мелатонина, вызывает нарушения в нервной системе, ухудшает физическое состояние, приводит к обострению заболеваний, связанных с образом жизни, и ускорению старения организма [7, с. 511]». Эти изменения приводят к систематическому смещению фаз засыпания и сокращению общей продолжительности ночного отдыха.

Эмоционально насыщенный контент социальных сетей и интерактивные формы взаимодействия в цифровой среде создают дополнительную нагрузку на нервную систему перед сном. Просмотр новостных лент, участие в онлайн-дискуссиях или потребление развлекательного контента повышают когнитивную активность и эмоциональное возбуждение. Это состояние препятствует естественному процессу расслабления, увеличивая латентный период наступления сна. Снижение качества ночного отдыха проявляется в фрагментарности структуры сна и уменьшении доли глубоких фаз, необходимых для полноценного восстановления организма.

Современные научные наблюдения свидетельствуют о том, что, что ключевое значение в организации досуга студенческой молодежи сегодня принадлежит мобильным устройствам. Согласно статистическим данным, более 92 % учащихся ежедневно обращаются к смартфону, чтобы структурировать свое свободное время, причем 78 % опрошенных называют коммуникационные сервисы – мессенджеры и социальные платформы – главным каналом общения. На втором месте по популярности находится развлекательный контент: показателем выступает устойчивый рост времени, которые студенты посвящают стриминговым сервисам и мобильным играм. Общероссийская статистика подтверждает эти тенденции: по данным аналитического центра НАФИ и компании «Игносстрах», в 2024 году 85% пользовались смартфоном более одного часа в день, причем каждый третий (30%) проводил с гаджетом свыше четырех часов ежедневного. Среди молодежи до 24 лет этот показатель достигает 50 % - каждый второй студент находится в экранной реальности не менее четырех часов день. Еще более выраженную динамику фиксирует международные исследование Reviews.org: за последний год время использовании смартфонов выросло на 42,3%, а привычка проверять телефон в первые 10 минут посоле пробуждений свойственна уже 80,6 % пользователей. Особую тревогу вызывают

сценарии, при которых цифровое устройство вторгается в интимные и социальные контексты:65,7% опрошенных используют телефон в туалете, 53,7% предпочитают написать сообщение человеку, находящемуся в одной комнате, вместо живого разговора. Такие поведенческие модели, тиражируемые студенческой среде, закрепляют модель фрагментированного, пассивного досуга и вытесняют практики очного общения и двигательной активности. Подобные поведенческие модели наглядно демонстрируют, насколько глубоко цифровые технологии интегрировались в повседневные практики подрастающего поколения.

Планирование временных интервалов без использования цифровых устройств выступает эффективной стратегией восстановления естественных биоритмов. Регулярные перерывы от гаджетов в течение дня, особенно в вечерние часы, способствуют нормализации циркадных ритмов за счет снижения нейрофизиологической нагрузки. Исследования подтверждают, что периодический цифровой детокс минимизирует когнитивную усталость и улучшает общее самочувствие студентов. Данная практика формирует осознанное отношение к технологиям, создавая условия для гармонизации режима дня.

Создание вечерних ритуалов, исключающих взаимодействие с экранами, позитивно влияет на продолжительность и качество сна. Искусственное освещение от гаджетов подавляет выработку мелатонина, нарушая естественные процессы засыпания. «Для улучшения сна и повышения качества жизни студентам рекомендуется: ограничить использование гаджетов (прекращать работу с экранами за 1-2 часа до сна); установить режим сна (ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные)» [1, с.67].

Систематическое соблюдение данных правил формирует устойчивые поведенческие паттерны, способствующие физиологическому восстановлению организма.

Фитнес-трекеры предоставляют эффективный инструмент для повышения двигательной активности студентов через механизмы геймификации. Эти устройства автоматически фиксируют количество пройденных шагов, пройденные расстояния и расход калорий, преобразуя данные в визуализированные отчеты. Система уведомлений и напоминаний о необходимости движения стимулирует пользователей к выполнению рекомендуемой ВОЗ суточной нормы физической активности. Социальные функции приложений, включая соревнования с друзьями и достижение виртуальных наград, усиливают мотивационный компонент.

Установка временных ограничений на использование социальных сетей в вечернее время способствует нормализации циркадных ритмов за счет сокращения воздействия синего света экранов. Исследования подтверждают, что синий свет подавляет выработку мелатонина, увеличивая латентность сна на 10-30 минут. Ручная настройка лимитов экранного времени или использование автоматических режимов «Не беспокоить» за 60-90 минут до сна улучшает качество засыпания. Сокращение ночного использования гаджетов также коррелирует с повышением продуктивности в утренние часы за счет более полноценного восстановления организма.

Проведенное исследование подтвердило фундаментальную трансформацию структуры досуга студенческой молодежи под влиянием цифровых технологий. Анализ теоретических моделей и эмпирических данных выявил устойчивую тенденцию замещения традиционных форм физической активности виртуальными взаимодействиями через гаджеты и социальные сети. Этот сдвиг формирует новые поведенческие паттерны, создающие системные риски для физического и психического здоровья молодого поколения.

Эмпирический анализ продемонстрировал прямую зависимость между интенсивностью использования цифровых устройств и снижением ключевых показателей здоровья. У респондентов с экранным временем свыше 5 часов суточная двигательная активность сократилась на 25-40%, а у 68% опрошенных зафиксированы нарушения циркадных ритмов. Полученные данные подтверждают необходимость разработки срочных мер по коррекции выявленных негативных тенденций.

Предложенные рекомендации по осознанному использованию гаджетов и интеграции физической активности в повседневные практики направлены на минимизацию выявленных рисков. Стратегии цифровой гигиены и управления экранным временем позволяют сохранить преимущества технологий без ущерба для психофизиологического благополучия. Такой подход обеспечивает баланс между цифровым и реальным компонентами досуга студентов.

Актуальность исследования обусловлена необратимостью цифровой трансформации общества и подтвержденными данными о снижении физической активности студентов на 20-30% за последние годы. Полученные результаты подчеркивают необходимость дальнейшего изучения долгосрочных эффектов гаджет-зависимости и разработки институциональных программ поддержки здоровья молодежи в условиях новой технологической реальности.

Список источников

1. Ismatova M. S., Usmanova K. B. Influence of sleep on medical student academic performance // International jornunal of artifical intelligence, 2025. – С. 66-68.

2. Бронских Н. А., Шаренко Е. М., Попова О. С. Гигиеническая характеристика факторов образа жизни учащихся колледжей. Российский вестник гигиены, 2022. – С. 19-23.

3. Киреев М. Н., Енина С. А., Аникеев Д. В. Цифровой досуг в структуре образа жизни современной молодежи. Мир науки. Социология, филология, культурология, 2025. – С 1-7.

4. Коваленко Л. А. Социально-психологические аспекты девайс-зависимости современных школьников и студентов. International journal of medicine and psychology, 2020. –С. 103-107.

5. Лисенкова А. А., Мельникова А. Ю. Социальные сети как фактор активного влияния на формирование ценностей молодежи. Liberal arts in Russia, 2017. – С. 322-326.

6. Милушкина О. Ю., Скоблина Н. А., Маркелова С. В. Закономерности влияния электронных устройств на образ жизни и здоровье молодого поколения. Российский вестник гигиены, 2024. – С. 4-8.

7. Яковлева Е. Н., Перламутров Ю. Н. Влияние источников синего цвета сомнологические расстройства у пациенток с акне легкой и средней степени тяжести. Consilium Medicum, 2024. – С. 510-515.

References

1. Ismatova M. S. & Usmanova K. B. (2025). Influence of sleep on medical student academic performance. International journal of artificial intelligence, 66-68 (in Russ.).

2. Bronskikh N. A, Sharenko E. M. & Popova O. S. (2022). Hygienic characteristics of lifestyle factors of college students. Russian bulletin of hygiene, 19-23 (in Russ.).

3. Kireev M. N., Enina S. A. & Anikeev D. V. (2025). Digital leisure in the lifestyle structure of modern youth. World of science. Sociology. Philology, Cultural studies 1-7 (in Russ.).

4. Kovalenko L. A. (2020). Social and psychological aspects of device addiction of modern schoolchildren and students. International journal of medicine and psychology, 103-107 (in Russ.).

5. Lisenkova A. A. & Melnikova A. Y. (2017). Social networks as a factor actively influencing the formation of youth values. Liberal arts in Russia, 322-326 (in Russ.).

6. Milushkina O. Y., Skoblina N. A. & Markelova S. V. (2024). Patterns of influence of electronic devices on the lifestyle and health of the younger generation. Russian bulletin of hygiene, 4-8 (in Russ.).

7. Yakovleva E. N. & Perlamutrov Y. N. (2024). The influence of blue light sources on sleep disorders in patients with mild to moderate acne. Consilium medicum, 510-515 (in Russ.).

Информация об авторах
Н. В. Юркина – доцент;
В. А. Соснова – студент.
Information about the authors
N. V. Yurkina – associate professor;
V. A. Sosnova – 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.

СПОРТ В ВУЗЕ

Научная статья
УДК 796

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

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

В статье рассматриваются гендерные различия в мотивации к занятиям спортом. Анализируются ключевые факторы, влияющие на вовлечённость мужчин и женщин в спортивную деятельность, включая социальные, психологические и биологические аспекты. Приводятся результаты исследований, демонстрирующие специфик мотивации в разных возрастных и социальных группах. Предлагаются рекомендации для повышения вовлечённости обоих полов в регулярные физические нагрузки.

Ключевые слова: гендер, мотивация, спорт, физическая активность, вовлечённость.

Для цитирования: Аксенов Д. А. Гендерные различия в мотивации к занятиям спортом // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 191-194.

GENDER DIFFERENCES IN SPORTS MOTIVATION

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

This article examines gender differences in sports motivation. Key factors influencing the involvement of men and women in sports activities are analyzed, including social, psychological, and biological aspects. Research results are presented demonstrating the specificity of motivation across different age and social groups. Recommendations for increasing the involvement of both sexes in regular physical activity are offered.

Keywords: gender, motivation, sport, physical activity, involvement.

For citation: Aksenov D. A. (2026). Gender Differences in Sports Motivation. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 191-194. (in Russ.).

Актуальность темы обусловлена растущим интересом к вопросам здорового образа жизни и необходимостью повышения вовлечённости населения в занятия спортом. При этом исследования показывают, что уровень физической активности и мотивация к занятиям различаются у мужчин и женщин.

Цель исследования – выявить и проанализировать гендерные различия в мотивации к занятиям спортом, а также предложить пути решения существующих проблем.

Задачи исследования: - изучить теоретические подходы к мотивации в спорте; - проанализировать факторы, влияющие на мотивацию мужчин и женщин; - сравнить основные мотивы занятий спортом у разных гендерных групп; - сформулировать рекомендации для повышения мотивации к физической активности.

© Аксенов Д. А., 2026

Мотивация к занятиям спортом – это совокупность внутренних и внешних факторов, побуждающих человека к физической активности.

В психологии спорта выделяют следующие типы мотивации:

1. Внутренняя мотивация – занятия ради удовольствия и самореализации.

2. Внешняя мотивация – стремление получить признание, награды или соответствовать социальным ожиданиям.

3. Интегрированная мотивация – сочетание внутренних и внешних стимулов.

4. Гендерные различия в мотивации могут быть обусловлены:

- социальными нормами и стереотипами;
- биологическими особенностями;
- психологическими характеристиками;
- культурными традициями [1, 2].

Факторы, влияющие на гендерные различия в мотивации

1. Социальные факторы. Общество предъявляет разные ожидания к физической активности мужчин и женщин:

- мужчин чаще поощряют к занятиям «силовыми» видами спорта (тяжёлая атлетика, единоборства);
- женщин ориентируют на эстетические виды активности (фитнес, йога, танцы).

Социальные стереотипы могут ограничивать выбор видов спорта и снижать мотивацию у женщин. Например, распространённое мнение о том, что силовые тренировки делают женщин «мускулистыми», отпугивает многих от занятий в тренажёрном зале.

2. Психологические факторы. Исследования показывают различия в приоритетах:

- мужчины чаще мотивированы достижениями, соревнованиями и улучшением физических показателей (результат, рекорды);
- женщины – улучшением внешнего вида, поддержанием здоровья и социальным взаимодействием.

3. Биологические факторы. Физиологические особенности также играют роль:

- у мужчин выше уровень тестостерона, что способствует росту мышечной массы и повышает интерес к силовым нагрузкам;
- у женщин более выражена гибкость и выносливость в определённых видах активности.

4. Культурные и возрастные аспекты. В разных культурах гендерные нормы могут усиливать или ослаблять различия в мотивации.

Например, в странах с высокой гендерной эгалитарностью разрыв в уровне физической активности между мужчинами и женщинами меньше. Возраст также влияет на приоритеты: у молодёжи доминирует мотивация достижений, у взрослых – здоровье и социализация [3, 4].

Эмпирические исследования гендерных различий. Ряд исследований подтверждает наличие различий в мотивации:

1. Исследование 2020 года (N = 1000):

- мужчины: 65% назвали основной мотивацией достижения и конкуренцию;
- женщины: 58% отметили улучшение фигуры и здоровья.

2. Опрос фитнес-клубов (2022):

- 70% мужчин выбирают тренажёрные залы и единоборства;
- 62% женщин предпочитают групповые занятия и йогу.

3. Долгосрочное исследование (2018-2023):

- у женщин мотивация сильнее связана с социальной поддержкой (наличие подруг в группе тренировок повышает приверженность на 40%);
- у мужчин – с доступностью оборудования и тренеров (+35% вовлечённости).

Практические рекомендации. Для повышения мотивации к занятиям спортом с учётом гендерных особенностей рекомендуется:

Для женщин: - создание комфортных пространств без стереотипов (например, женские

зоны в фитнес-клубах); - акцент на здоровье и благополучии, а не на «идеальном теле»; - развитие групповых программ с элементами социализации; - продвижение ролевых моделей – успешных спортсменок разного возраста.

Для мужчин: - расширение возможностей для соревновательной деятельности; - популяризация видов спорта, сочетающих силу и функциональность (кроссфит, воркаут); - информационные кампании о пользе регулярной физической активности для долголетия.

Общие меры: внедрение гендерно-нейтральных программ, подходящих для всех; поддержка семейного спорта (совместные тренировки родителей и детей); использование цифровых технологий (приложения, онлайн-тренировки) для персонализации мотивации [5, 6, 7].

Заключение. Гендерные различия в мотивации к занятиям спортом обусловлены комплексом социальных, психологических и биологических факторов. Мужчины чаще ориентированы на достижения и конкуренцию, женщины – на здоровье, эстетику и социальное взаимодействие. Учёт этих особенностей позволяет разрабатывать эффективные программы для повышения физической активности населения. Перспективным направлением дальнейших исследований является изучение влияния цифровых технологий и новых социальных трендов на мотивацию разных гендерных групп.

Список источников

1. Бочкарева О. П., Мезенцева В. А. Мотивация здорового образа жизни студентов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции, Саратов, 17-20 сентября 2012 года / Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Саратовский ГАУ им. Н.И. Вавилова; под редакцией О.М. Поповой. – Саратов: ООО «КУБиК», 2012. – С. 49-50.

2. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой Самарского государственного аграрного университета / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, О. А. Ишкина, О. П. Бочкарева // Инновации в системе высшего образования : сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Самара, 23 октября 2019 года. – Самара: РИО Самарского ГАУ, 2019. – С. 164-167.

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. Бородачева С. Е. Мезенцева В. А., Ишкина О. А. Мотивация к занятиям физической культурой у обучающихся первых курсов специального профессионального образования // 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. 470-475.

5. Петрова, С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в Самарском аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары-Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2026. – С. 318-323.

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. Жукова Е. И., Климентьева М. Е., Керимова К. Ю. Повышение мотивации к двигательной активности студентов вузов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30-31 января 2019 года. Том Часть I. – Чебоксары: Чувашская ГСХА, 2019. – С. 82-85.

References

1. Bochkareva O. P. & Mezentseva V. A. (2012). Motivation for a healthy lifestyle among students. Current issues and prospects for the development of physical education and sports in higher education institutions of the Russian Ministry of Agriculture: *proceedings of the international educational-methodical and scientific-practical conference*, 49-50 (in Russ.).

2. Mezentseva V. A., Borodacheva S. E., Ishkina O. A., & Bochkareva O. P. (2019). A study of students' motivation for physical education at Samara State Agrarian University. Innovations in the higher education system: *collection of scientific papers of the international scientific and methodological conference*, 164-167 (in Russ.).

3. Aksenov D. A. & Mezentseva V. A. (2024). Motivation of students for 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. Borodacheva S. E., Mezentseva V. A. & Ishkina O. A. (2024). Motivation for physical education among first-year students of specialized vocational education. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: *collection of scientific papers of the international scientific and practical conference*, 470-475 (in Russ.).

5. Petrova S. S. (2026). Development of physical education and sports work at Samara Agrarian University. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the international scientific and practical conference dedicated*, 318-323 (in Russ.).

6. Petrova S. S. (2024). Increasing 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. Zhukova E. I., Klimentyeva M. E. & Kerimova K. Yu. (20219). Increasing motivation for physical activity of university students. Actual problems of physical education of students: *proceedings of the International scientific and practical conference*, 82-85 (in Russ.).

Информация об авторе:
Д. А. Аксенов – преподаватель.
Information about the author:
D. A. Aksenov – teacher.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Обзорная статья
УДК 796

ФУТБОЛ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Денис Александрович Аксенов[1], Василий Георгиевич Тиунов[2]
[1, 2] Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
[1]aksden7@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-1405-1266
[2]tiubnovvasiliy@yandex.ru, https://orcid.org/ 0009-0000-9383-3690

Футбол играет важную роль в физическом воспитании и социальной интеграции обучающихся, помогая улучшить здоровье, укрепить стойкость, сформировать дисциплину и освоить умения коллективного взаимодействия. Эта игра способствует борьбе с напряжением, усиливает жизненный тонус и облегчает приспособление в обществе.

© Аксенов Д. А., Тиунов В. Г., 2026

Ключевые слова: студент, футбол, игра, выносливость, координация.

Для цитирования: Аксенов Д. А., Тиунов В. Г. Футбол в студенческой жизни // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 194-198.

FOOTBALL IN STUDENT LIFE

Denis A. Aksenov[1], Vasily G. Tiunov[2]
[1, 2] Samara State Agrarian University, Samara, Russia
[1]aksden7@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-1405-1266
[2]tiubnovvasiliy@yandex.ru, https://orcid.org/ 0009-0000-9383-3690

Football plays an important role in physical education and social integration of students, helping to improve health, strengthen resilience, form discipline and master the skills of collective interaction. This game helps to combat stress, enhances vitality and facilitates adjustment in society.

Keywords: student, football, game, endurance, coordination.

For citation: Aksenov D. A. & Tiunov V. G. (2026). Football in Student Life. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 194-198. (in Russ.).

Актуальность. Студенческий период представляет собой важный этап жизни человека, характеризующийся не только интенсивным интеллектуальным и профессиональным становлением, но и личностной трансформацией, активной социализацией. В этом объемном процессе физическая культура и спорт занимают не последнее, а стратегически важное место, выступая мощным инструментом целостного развития. Среди всего разнообразия спортивных видов спорта, футбол занимает культовое положение. В сфере университетской жизни футбол выходит за рамки обычного спортивного увлечения, становясь средством воспитания и неотъемлемым элементом коллективной культуры. Данная статья имеет цель провести всесторонний анализ роли футбола в жизни студентов. В списке исследования находятся следующие пункты: футбол как комплексная система физического развития, его роль как платформы для социальной сплоченности, его институциональное присутствие в структуре вуза, и его влияние на культурную идентичность и личностные характеристики студента [1].

Студенческая жизнь, соединенная с длительными нагрузками, порождает целый комплекс проблем, связанных с гиподинамией: снижение общего тонуса, ухудшение осанки, накопление стресса и снижение устойчивости организма. Футбол выступает идеальным решением против этих негативных факторов, предлагая не только физическую активность, но и целую систему развития ключевых качеств.

Футбол предъявляет исключительно высокие требования к общей и скоростной выносливости. Игрок, даже на любительском уровне, за время матча преодолевает большое расстояние, совершая при этом постоянные ускорения, рывки и изменения направления движения. Это обеспечивает интенсивную, интервальную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, значительно повышая их функциональные возможности и адаптационный потенциал организма. Особое значение имеет развитие ловкости и координации. Управление мячом на высокой скорости в условиях ограниченного пространства и противодействия соперника требует тонкой нейромышечной координации. Игрок должен одновременно контролировать положение своего тела, траекторию мяча, действия участников команды и противников, что является прекрасной тренировкой. Быстрое и тактическое мышление в футболе также можно отнести к своеобразным «физическим» качествам, так как скорость принятия решений напрямую зависит от нейронных связей. Игроку постоянно приходится анализировать быстро меняющуюся ситуацию, прогнозировать будущее развитие атаки или защиты, выбирая для себя алгоритм действий за секунды.

С точки зрения оздоровительного эффекта, футбол является сильным катализатором обменных процессов, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и развитию функциональной симметрии тела. Регулярные тренировки и игры на свежем воздухе дополнительно закаливают организм, улучшая его сопротивляемость сезонным заболеваниям.

Футбол же предоставляет для их формирования готовую, эмоционально заряженную и структурированную модель. Его ценность как социального тренажера сложно переоценить.

В основе этого лежит формирование команды как единого организма. Футбол учит пониманию и принятию разных, но взаимодополняющих ролей. Застенчивый, но выносливый студент может найти себя на позиции опорного полузащитника, быстрый и техничный – на фланге, коммуникабельный и харизматичный – в роли капитана. Успех зависит от слаженности действий всех одиннадцати игроков, каждый из которых осознает свою ответственность перед коллективом. Совместные победы и поражения, разделенные эмоции создают уникальный тип связи, основанный на общем опыте преодоления, которая зачастую оказывается прочнее многих иных форм студенческой дружбы [1, 3].

Параллельно с этим происходит активная прокачка коммуникативных и организационных компетенций. Футбольное поле – это полигон для отработки навыков невербальной и краткой вербальной коммуникации (жесты, выкрики), распределения внимания и управления эмоциями в стрессовой ситуации. Вне поля студенты-футболисты учатся самостоятельно организовывать игры, договариваться о времени, формировании составов, разрешать спорные ситуации. Лидерские качества здесь проявляются и формируются естественным образом. Не по назначению, а по умению повести за собой, предложить тактическую идею, поддержать в трудный момент. Это прямой практический опыт, который затем транслируется в учебные проекты, общественную деятельность и будущую профессиональную жизнь.

Учебный стресс, давление сессий и неопределенность будущего создают высокую эмоциональную нагрузку для студентов. Футбол предлагает законный и социально одобряемый канал для выплеска накопившейся энергии и агрессии, преобразуя их в спортивную борьбу. Физическая усталость после игры часто приносит чувство глубокого удовлетворения, а выброс эндорфинов помогает бороться с тревожностью и апатией. Для многих студентов регулярная игра становится своеобразным «якорем» стабильности и источником позитивных эмоций в непростом ритме вузовской жизни.

Присутствие футбола в жизни вуза структурировано, что позволяет удовлетворить запросы, как обычного любителя, так и амбициозного спортсмена. На базовом уровне он представлен в программе учебной дисциплины «Физическая культура», где осваиваются азы техники ударов, передач, остановок мяча, знакомятся с правилами и основами тактики. Это уровень первичного вовлечения. Следующую ступень занимают спортивные секции и футбольные клубы, действующие на факультетах или в общежитиях. Здесь тренировки носят более регулярный и системный характер, формируются постоянные составы для участия во внутренней жизни вуза. Этот уровень является основой для массового студенческого футбола.

Высшей формой организации является сборная команда университета, которая представляет его на внешней арене: в городских, межвузовских, всероссийских и международных соревнованиях (например, в рамках Российских студенческих спортивных союзов или международных университетских игр). Успехи такой команды напрямую влияют на спортивный престиж вуза, становясь после этого предметом общей гордости [4, 5].

Влияние футбола распространяется далеко за пределы спортивных площадок, формируя определенные культурные коды и личностные черты студента. Футбол выступает как сильное связующее звено в глобальном и локальном культурном контексте. Болея за клубы и сборные, обсуждая события мирового футбола, студент чувствует себя частью глобального сообщества. В то же время, защищая цвета своего факультета или университета, он формирует локальную идентичность и корпоративную принадлежность, что особенно важно в разрозненных вузах.

На личностном уровне футбол воспитывает волю, дисциплину и умение преодолевать неудачи. Умение анализировать ошибки, вставать после проигрыша и снова выходить на поле это бесценный жизненный урок. Также игра развивает тактическое мышление, умение быстро адаптироваться к меняющимся условиям и просчитывать действия на несколько ходов вперед, что является прямым аналогом решения сложных профессиональных задач.

Наконец, увлечение футболом часто служит отправной точкой для осознанного ведения здорового образа жизни. Понимание связи между физической формой, питанием, восстановлением и игровыми результатами мотивирует студентов к отказу от вредных привычек, соблюдению режима и более ответственному отношению к своему здоровью в целом [6-8].

Заключение. Футбол в студенческой выполняет целый ряд важных функций: от обеспечения качественного физического развития и компенсации академических нагрузок до формирования корпоративного духа. Будучи глубоко внедренным в формальную структуру вуза (учебные планы, сборные), футбол становится универсальным языком общения и весомым воспитательным инструментом. Он учит не только играть в мяч, но и работать в команде, брать на себя ответственность, преодолевать трудности и чувствовать свою принадлежность к большому коллективу. Футбол, в конечном счете, подготавливает студентов не только к профессиональной карьере, но и к жизни в обществе, где ценности командной работы, целеустремленности и взаимного уважения остаются вечными.

Список источников

1. Петрова С. С. Профессионально-прикладное физическое воспитание студентов инженерного факультета Самарского ГАУ // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции, Кинель, 21 мая 2025 года. – Кинель: Самарский ГАУ, 2025. – С. 201-205.

2. Мезенцева В. А., Бочкарева О. П., Бородачева С. Е. Влияние игры в футбол на развитие выносливости обучающихся // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Самара, 11-12 декабря 2019 года. – Самара: РИО Самарского ГАУ, 2019. – С. 168-170.

3. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Организация и содержание спортивно-оздоровительной работы в Самарском государственном аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары – Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2026. – С. 285-290.

4. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в системе высшего образования // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 13 ноября 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2025. – С. 142-145.

5. Мезенцева В. А., Петрова С. С. Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья. – Кинель : Самарский ГАУ, 2025. – 187 с.

6. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова, С. Н. Блинков – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. – 160 с.

7. Блинков С. Н. Физическая работоспособность и физическая подготовленность обучающихся 19-20 лет Самарского аграрного вуза // Инновации в системе высшего образования: Сборник научных трудов Национальной научно-методической конференции, Кинель, 13 октября 2022 года. – Кинель: Самарский ГАУ, 2022. – С. 335-339.

8. Blinkov, S. N. (2024). Some aspects of the regulatory support of the state system of physical education with children of school age. Samara AgroVektor (Samara AgroVector), 4, 2, 62-69. (In Russ.). doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-62-69.

References

1. Petrova S. S. (2025). Professional and applied physical education of students of the Faculty of Engineering of Samara State Agrarian University. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports : *collection of scientific papers of the All-Russian (National) scientific and practical conference,* 201-205 (in Russ.).

2. Mezentseva V. A., Bochkareva O. P. & Borodacheva S.E. (2019). The influence of playing football on the development of students' endurance. Innovative achievements of science and technology of the agroindustrial complex : *collection of scientific papers of the International scientific and practical conference*, 168-170 (in Russ.).

3. Mezentseva V. A., Zhukova E. I. Organization and content of sports and recreation activities at Samara State Agrarian University. Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions : *materials of the International Scientific and practical conference dedicated*, 285-290 (in Russ.).

4. Petrova S. S. (2025). Development of physical culture and sports work in the higher education system. Innovations in the higher education system : *proceedings of the national scientific and methodological conference*, 142-145 (in Russ.).

5. Mezentseva V. A. & Petrova S. S. (2025). Physical training for people with disabilities. Samara State Agrarian University, 187 (in Russ.).

6. Mezentseva V. A., Petrova S. S. & Blinkov S. N. (2026). Elective courses in physical education and sports. Sports and outdoor games : an educational and methodical manual, 160 (in Russ.).

7. Blinkov S. N. (2022). Physical performance and physical fitness of students aged 19-20 at Samara Agrarian University. Innovations in the higher education system: *proceedings of the national scientific and methodological conference*, 335-339 (in Russ.).

8. Блинков С. Н. Некоторые аспекты нормативно-правового обеспечения государственной системы физического воспитания с детьми школьного возраста // Самара АгроВектор. 2024. Т. 4. № 2. С. 62-69. Doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-62-69.

Информация об авторах:
Д. А. Аксенов – преподаватель;
В. Г. Тиунов – старший преподаватель.
Information about the authors:
D. A. Aksenov – teacher;
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.

Научная статья
УДК 796.01.159.9

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В НЕПРОФИЛЬНОМ ВУЗЕ

Олег Владимирович Антипов[1], Владимир Евгеньевич Луцюк[2]
[1, 2]Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии им. К.И. Скрябина, Москва, Россия
[1]antipov_ov@bk.ru, https://orcid.org/0000-0001-9387-8186
[2]lustyk@mail.ru, https://orcid.org/0009-0008-2828-2720

В статье рассматривается специфика психологической подготовки студентов, совмещающих обучение в высшем учебном заведении (нефизкультурного профиля) с занятиями спортом. Анализируются основные противоречия и стресс-факторы, характерные для данной категории спортсменов. Предлагаются практические рекомендации по построению системы психологического сопровождения, направленной на повышение академической успеваемости и спортивной результативности.

© Антипов О. В., Луцюк В. Е., 2026

Ключевые слова: психологическая подготовка, студенты-спортсмены, адаптация, мотивация, непрофильный вуз.

Для цитирования: Антипов О. В., Луцюк В. Е. Особенности психологической подготовки студентов-спортсменов в непрофильном вузе // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 198-201.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF STUDENT-ATHLETES IN A NON-SPECIALIZED UNIVERSITY

Oleg V. Antipov[1], Vladimir E. Lutsyuk[2]
[1, 2]Moscow State Academy of Veterinary Medicine and Biotechnology – MVA named after K.I. Skryabin, Moscow, Russia
[1]antipov_ov@bk.ru, https://orcid.org/0000-0001-9387-8186
[2]lustyk@mail.ru, https://orcid.org/0009-0008-2828-2720

This article examines the specifics of psychological preparation for students combining higher education (non-physical education) with athletic training. It analyzes the key contradictions and stress factors typical for this category of athletes. Practical recommendations are offered for developing a psychological support system aimed at improving academic performance and athletic effectiveness.

Keywords: psychological preparation, student-athletes, adaptation, motivation, non-core university.

For citation: Antipov O. V. & Lutsyuk V.E. (2026). Features of psychological training of student-athletes in a non-specialized university. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers.* Kinel : PLC Samara SAU, pp. 198-201. (in Russ.).

Актуальность. Современный массовый спорт и студенческий спорт предъявляют высокие требования не только к физическим кондициям атлета, но и к его психике. Однако если в профильных физкультурных вузах (институтах физической культуры, академиях спорта) вся образовательная и воспитательная среда подчинена идее спортивного совершенствования, то в непрофильных вузах (классических университетах), студент-спортсмен оказывается в ситуации двойного стресса. Здесь он одновременно является субъектом двух часто конфликтующих систем: академической (с ее сессиями и требованиями к посещаемости) и спортивной (с тренировочной подготовкой, соревнованиями и восстановлением). Психологическая подготовка в этих условиях приобретает свою уникальную специфику и становится ключевым фактором успеха, как в профессии, так и в спорте [1,2,3].

Психологическое состояние студента-спортсмена непрофильного вуза характеризуется наличием ряда внутренних и внешних конфликтов: дефицитом времени, конфликтом ролей, социальной изоляцией и неопределенностью будущего.

Дефицит времени является главным стресс-фактором. Необходимость присутствовать на лекциях и одновременно выдерживать тренировочный план (часто 2 тренировка в день) приводит к физическому и психологическому истощению. Возникает чувство «разорванности» между двумя мирами.

«Я студент» и «Я – спортсмен» часто предъявляют взаимоисключающие требования. Спортсмену нужно рано ложиться спать после нагрузки и соблюдать режим, а студенту – готовиться к учебе и изучать дополнительный материал. Преподаватели не всегда идут навстречу из-за соревнований, считая спорт «хобби», а тренер-преподаватель может не учитывать академическую загруженность.

Студенты-спортсмены часто выпадают из внеучебной жизни группы (культурно-массовые мероприятия, совместные активности), что затрудняет формирование полноценных социальных связей и поддержки в студенческой среде.

В отличие от студентов физкультурных вузов, чей карьерный путь очевиден, спортсмен технического или гуманитарного университета стоит перед сложным выбором: строить карьеру по специальности или пытаться остаться в спортивной сфере, что может вызвать тревогу.

Задачи психологической подготовки в условиях непрофильного вуза. Психологическая подготовка в таких условиях не может копировать подготовку спортивных школ или сборных по видам спорта. Она должна быть интегративной и решать специфические задачи: формирование двойной мотивации, развитие навыков тайм-менеджмента и антиципации, управление эмоциональным состоянием в условиях многозадачности, развитие стрессоустойчивости.

Традиционная спортивная мотивация (достижение рекордов и побед) должна быть дополнена академической мотивацией. Важно сформировать у студентов понимание, что вуз дает ему «вторую опору» – профессию, которая обеспечит его будущее после завершения спортивной карьеры. Задача тренера – преобразовать учебу в ресурс, создающий чувство уверенности в завтрашнем дне.

Студентам-спортсменам нужно научить планировать не только тренировки, но и учебный график на семестр вперед. Совмещение графиков учебных и тренировочных занятий необходимо для выявления зон риска (пиковых нагрузок). Психологическая подготовка включает обучение спокойному восприятию этих пиков и планированию отдыха вокруг них.

Для управления эмоциональным состоянием используются классические техники аутогенной тренировки и идеомоторной тренировки дополняются приемами переключения. На тренировках студенты отвлекаются от учебы, на учебных занятиях – отключаются от мыслей о неудачах и ошибках. Важно научить спортсмена «якорению» состояний, выработать ритуалы переключения.

В непрофильном вузе неудача может иметь две стороны: проваленная сессия усугубляет стресс от неудачного выступления на соревнованиях и наоборот. Тренер-преподаватель должен вести работу над формированием стойкости к этому, разделяя самооценку студента на спортивную и академическую составляющие, чтобы неудача в одной сфере не влияла на личность в целом.

Методы и формы психологической работы. Психологическая подготовка студентов-спортсменов в непрофильном вузе требует специфического методического арсенала, учтивая двойственность их деятельности. Исходя из загруженности студентов-спортсменов, психологическая работа должна быть краткосрочной, практико-ориентированный и интегрированной в их повседневную жизнь. На первом этапе необходимо провести психодиагностику и оценить индивидуальную особенность каждого подопечного. Также проводятся аутогенные и идеомоторные тренировки, используются техники «якорения» и переключения, используются техники социально-психологического развития (например, командообразование).

Можно организовывать групповые занятия по коммуникативной компетенции. Важно так же проводить индивидуальное консультирование, помогать в профессиональном самоопределении, работать с кризисным состоянием, вызванными профессиональным выгоранием и травмами.

Взаимодействие студента-спортсмена с тренером, преподавателями и руководителем спортивного клуба – ключевая особенность психологической подготовки. Важно донести особенность и специфику экзаменационных нагрузок, и значимость соревнований. Создание вокруг обучающегося коалиции поддержки – важнейший фактор его психологического комфорта.

В работе со студентами-спортсменами можно подключать психологическую помощь от вуза и применять на практике медитации, дыхательные упражнения и экспресс-методики для снятия стресса.

В непрофильном вузе центром психологической поддержки должен стать спортивный клуб. Основная задача – создать дружественное сообщество по интересам, где делятся опытом совмещения учебы и спорта, получить совет и поддержку. Чувство принадлежности к сообществу значительно снижает уровень тревожности.

Системное применение описанного инструментария позволяет решить главную проблему студента-спортсмена – психоэмоциональный разрыв между двумя сферами жизни. Грамотное психологическое сопровождение позволяет командам непрофильных вузов прогрессировать в соревновательной деятельности, сохраняя при этом академическую успеваемость и психологическое здоровье студентов.

Заключение. Психологическая подготовка студентов-спортсменов в непрофильных вузах – это комплексная система адаптации человека к жизни в режиме высокой турбулентности. Ее цель – сформировать устойчивую, зрелую личность, способную эффективно учиться, побеждать в спорте и выстраивать успешную профессиональную карьеру в будущем. Ключевой особенностью является переход к парадигме «целостный человек, который временно совмещает спорт и учебу», где обе эти сферы работают на развитие его личности.

Список источников

1. Гежа Р. В., Антипов О. В., Першин Ю. Л. Реализация физического воспитания студентов, ориентированного на приоритет здоровья // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения : Сборник трудов 2-й Научно-практической конференции, Москва, 23 июня 2023 года / Под общей редакцией С.В. Позябина, Л.А. Гнездиловой. – Москва: Сельскохозяйственные технологии, 2023. – С. 613-614.

2. Антипов О. В., Сурков А. М., Суханова Е. Ю. Самодиагностика здоровья студентов аграрного вуза // Качество жизни населения и экология : Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 22-23 августа 2022 года / Под научной редакцией Г.В Ильиной. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. – С. 3-5.

3. Антипов О. В., Сурков А. М., Гежа Р. В. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом в вузе // Российская наука в современном мире : Сборник статей XIX международной научно-практической конференции, Москва, 30 декабря 2018 года. Том Часть I. – Москва: ООО «Актуальность. РФ», 2018. – С. 158-159.

References

1. Gezha R. V., Antipov O.V. & Pershin Yu.L. (2023). Implementation of physical education of students focused on the priority of health. Actual problems of veterinary medicine, animal science, biotechnology and examination of raw materials and products of animal origin: *collection of works of the 2nd sScientific and practical conference,* 613-614 (in Russ.).

2. Antipov O. V., Surkov & A. M., Sukhanova, E. Yu. (2022). Self-diagnosis of health of students of an agricultural university. Quality of life of the population and ecology: *collection of articles of the II All-Russian scientific and practical conference,* 3-5 (in Russ.).

3. Antipov O. V., Surkov, A. M. & Gezha R. V. (2018). Injury prevention in physical education and sports classes at the university. Russian science in the modern world: *collection of articles of the XIX international scientific and practical conference*, 158-159 (in Russ.).

Информация об авторах:
О. В. Антипов – заведующий кафедрой;
В. Е. Луцюк – доцент.
Information about the authors:
O. V. Antipov – head of department;
V. E. Lutsyuk – 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

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МАССОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

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

Статья посвящена основам организации соревнований по массовым видам спорта. В ней рассматриваются ключевые этапы подготовки и проведения мероприятий: планирование, выбор места и времени, привлечение участников, обеспечение безопасности, судейство и подведение итогов. Особое внимание уделяется типичным трудностям, с которыми сталкиваются организаторы, и способам их преодоления.

Ключевые слова: массовый спорт, организация соревнований, спортивные мероприятия, планирование, волонтёры, участники, популяризация спорта, здоровый образ жизни.

Для цитирования: Башмак А. Ф. Основы организации соревнований по массовым видам спорта // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 202-206.

FUNDAMENTALS OF ORGANIZING MASS SPORTS COMPETITIONS

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

The article is devoted to the basics of organizing mass sports competitions. It discusses the key stages of preparing and conducting events: planning, choosing a location and time, attracting participants, ensuring safety, refereeing, and summarizing the results. Special attention is paid to the typical difficulties faced by organizers and the ways to overcome them.

Keywords: mass sports, organizing competitions, sports events, planning, volunteers, participants, promoting sports, and healthy lifestyle.

For citation: Bashmak A. F. (2026). Fundamentals of organizing competitions in mass sports. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 202-206. (in Russ.).

Актуальность темы обусловлена необходимостью укрепления здоровья нации и формирования устойчивой культуры физической активности в обществе. Массовые спортивные соревнования – один из наиболее доступных и эффективных инструментов привлечения людей к здоровому образу жизни. Однако их успех напрямую зависит от качества организации: от правильного выбора формата и места проведения до обеспечения безопасности и грамотного судейства.

На практике многие мероприятия страдают из-за отсутствия у организаторов чётких алгоритмов действий и понимания базовых принципов планирования. Систематизация этих знаний и их распространение среди заинтересованных лиц способны значительно повысить эффективность спортивных инициатив на локальном уровне.

© Башмак А. Ф., 2026

Цель исследования – разработать и систематизировать комплекс практических рекомендаций и принципов, необходимых для эффективной организации соревнований по массовым видам спорта, способствующих максимальному вовлечению населения и достижению поставленных спортивных и социальных задач.

Массовый спорт – это не только путь к здоровому образу жизни, но и мощный инструмент социализации, формирования командного духа и развития личности. Соревнования в массовых видах спорта играют ключевую роль в популяризации физической активности, привлекая к участию людей всех возрастов и уровней подготовки. Однако успешная организация таких мероприятий требует глубокого понимания ряда принципов и этапов.

Прежде чем приступить к планированию, необходимо чётко определить, для чего проводятся соревнования. Основные цели организации соревнований включают:

- популяризацию конкретного вида спорта и здорового образа жизни;
- выявление сильнейших спортсменов в определённой категории; организацию активного досуга с созданием праздничной атмосферы;
- формирование командного духа (особенно в корпоративных и школьных мероприятиях);
- повышение квалификации судей и организаторов за счёт практического опыта.

Исходя из этих целей формулируются конкретные задачи – например, привлечь не менее 200 участников, обеспечить их безопасность и провести соревнования в соответствии с правилами вида спорта.

Фундаментом успешного мероприятия является планирование и подготовка. Организация спортивных соревнований включает ряд ключевых этапов. Сначала необходимо выбрать вид спорта и формат состязаний – например, одиночные или командные соревнования, эстафеты либо турниры по олимпийской или круговой системе. Затем разрабатывается положение о соревнованиях – основной документ с регламентом мероприятия, куда входят цели, сроки и место проведения, требования к участникам, программа, система проведения, порядок награждения, вопросы финансирования и обеспечения безопасности.

Далее формируется организационный комитет с чётким распределением зон ответственности: в него входят главный судья, секретарь, а также ответственные за площадку, медицинское обеспечение, логистику, PR и другие направления. Параллельно идёт подготовка места проведения: проверяется, соответствует ли площадка требованиям выбранного вида спорта, есть ли необходимые помещения (раздевалки, душевые, туалеты) и зоны для зрителей.

Следующий этап – обеспечение необходимым инвентарём и оборудованием (мячами, сетками, секундомерами, табло и т. д.) путём закупки или аренды. Не менее важно привлечь квалифицированных судей, чтобы гарантировать объективность результатов, а также организовать медицинское обеспечение: - предусмотреть присутствие медицинского персонала; - укомплектовать аптечку и обеспечить возможность оказания первой помощи.

Особое внимание уделяется вопросам безопасности: разрабатывается план эвакуации и организуется контроль за соблюдением правил участниками и зрителями. Одновременно ведётся финансовое планирование – составляется бюджет, ищутся источники финансирования (спонсоры, стартовые взносы, гранты, государственная поддержка). Завершающий этап – информационное сопровождение и PR‑работа: создаются афиши, размещаются публикации в СМИ и социальных сетях, привлекаются волонтёры для помощи в проведении мероприятия.

Проведение соревнований – это этап, который требует чёткой координации действий всех служб и участников. Сначала происходит регистрация участников. Проверяют документы, выдают стартовые номера и участков ознакамливают с программой и правилами. Далее идёт торжественное открытие. Сам соревновательный процесс включает в себя следующие пункты: соблюдение расписания; работа судейской бригады; контроль за соблюдением правил; оперативное решение возникающих проблем; поддержание порядка и дисциплины; обеспечение комфорта участников;

Завершающий этап организации спортивных соревнований включает несколько важных шагов. Сначала осуществляется подведение итогов: собираются и обрабатываются протоколы, определяются победители и призёры в каждой категории. Затем проводится церемония награждения – участникам вручают медали, кубки, грамоты и призы; при этом важно сделать мероприятие торжественным и запоминающимся.

Далее выражается благодарность всем, кто внёс вклад в успех события, – участникам, спонсорам и волонтёрам. Одновременно ведётся сбор обратной связи: участники, тренеры и зрители заполняют анкеты, что позволяет выявить сильные и слабые стороны организации.

Параллельно готовится финансовый отчёт – подводятся итоги по расходам и доходам, формируется документ для спонсоров и организаторов. После этого обеспечивается информационное освещение итогов: результаты публикуются в СМИ, на сайте мероприятия и в социальных сетях.

Завершается процесс анализом проведённого мероприятия: оценивается, насколько успешно достигнуты поставленные цели и задачи, а также формулируются выводы и уроки, которые будут полезны при подготовке будущих соревнований.

Организация соревнований по массовым видам спорта – это комплексный процесс, требующий внимания к деталям, слаженной работы команды и понимания потребностей участников. Успешно проведённое мероприятие не только способствует развитию спорта, но и оставляет яркие положительные впечатления у всех причастных.

Массовый спорт объединяет самые разные группы участников, и для успешной организации соревнований важно учитывать особенности каждой из них.

Для детских и юношеских соревнований критически важны безопасность и поддержка: необходимо обеспечить медицинское сопровождение, привлечь квалифицированных тренеров и судей, подобрать инвентарь с учётом возраста. Здесь акцент делают не на победе, а на участии и развитии – включают упражнения для тренировки координации, ловкости и командного взаимодействия, создают доброжелательную атмосферу, поощряя усилия детей. Соревнования делят на возрастные категории для равных условий, а родителей информируют и дают возможность поддержать своих ребят.

Студенческие соревнования обычно сочетают спорт с досугом – их проводят в рамках фестивалей и спартакиад. Предлагают широкий выбор дисциплин, в том числе нестандартные виды спорта, и активно привлекают студентов к организации, судейству и освещению событий в медиа. Важная задача таких мероприятий – популяризация здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

В корпоративных соревнованиях главная цель – тимбилдинг: укрепление командного духа и улучшение коммуникации между сотрудниками. Чтобы участвовать могли люди с любым уровнем подготовки, выбирают доступные виды спорта или делят участников на лиги. Дополнительно предусматривают развлекательную программу – фуршет, музыку и другие активности, используют корпоративную символику для создания особой атмосферы и подстраивают расписание под рабочий график.

Соревнования для людей с ограниченными возможностями здоровья (ЛОВЗ) требуют особой инфраструктуры: пандусов, адаптированных туалетов и раздевалок. Используют специализированный инвентарь (звуковые мячи, адаптированные коляски и протезы), привлекают обученных судей и волонтёров. Правила могут модифицировать с учётом особенностей участников, а инклюзивная среда поощряет взаимодействие людей с разными возможностями.

Пожилые участники нуждаются в приоритете здоровья и безопасности: перед стартом проводят медицинское обследование, подбирают виды спорта с умеренными нагрузками и низким риском травм. Такие соревнования выполняют социальную функцию – помогают преодолеть изоляцию, поддерживают активность и дают возможность общаться. Правила адаптируют с учётом физиологических особенностей, а для комфорта обеспечивают доступность транспорта и удобные места отдыха.

Организация массовых соревнований сопряжена с определёнными юридическими рисками, которые необходимо минимизировать. В первую очередь необходимо получить все необходимые разрешения от местных органов власти, спортивных федераций. Обязательно получение согласия от участников при регистрации. Необходимо произвести страхование ответственности организаторов на случай причинения вреда третьим лицам (зрителям, волонтёрам) или имуществу. Рекомендуется требовать от участников наличие индивидуальной страховки от несчастных случаев или предлагать возможность оформления такой страховки на месте. После завершения соревнований важно провести комплексную оценку их успешности. Необходимо произвести сбор данных, а именно: количество участников и зрителей, финансовые показатели, отзывы участников, зрителей, партнёров, медицинская статистика, анализ достижения целей, публикация результатов.

Заключение. Организация соревнований по массовым видам спорта – это многогранный процесс, требующий системного подхода, внимания к деталям и постоянного стремления к совершенствованию. Успешное мероприятие не только способствует развитию физической культуры и здорового образа жизни, но и укрепляет социальные связи, формирует позитивный имидж организаторов и оставляет яркие, незабываемые впечатления у всех его участников. Применение современных технологий, учёт специфики целевых групп и грамотное управление рисками позволяют сделать массовые спортивные соревнования ещё более привлекательными, доступными и эффективными.

Список источников

1. Аксенов Д. А. Влияние физической культуры и спорта на укрепление здоровья обучающихся высших учебных заведений // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции, Кинель, 21 мая 2025 года. – Кинель: Самарский ГАУ, 2025. – С. 59-63.

2. Блинков С. Н., Косихин В. П., Сокунова С. Ф. Влияние модели физкультурно-оздоровительной деятельности на физические возможности занимающихся // Перспективы развития Российской системы образования. Обсуждение научного аппарата педагогической антропологии, этнопедагогики, педагогического прогнозирования : Монография. – Ростов-на-Дону : ООО «Манускрипт», 2025. – С. 100-119.

3. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Организация и содержание спортивно-оздоровительной работы в Самарском государственном аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары-Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2026. – С. 285-290.

4. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в Самарском аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары - Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2026. – С. 318-323.

5. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в системе высшего образования // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 13 ноября 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2025. – С. 142-145.

6. Ишкина О. А. Спорт и двигательная активность современной молодежи // 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. 138-143.

7. 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 ГАУ, 2019. – С. 91-95.

8. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи на современном этапе // Самара АгроВектор. 2024. Т. 4. № 2. С. 53-61. doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-53-61.

References

1. 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*, 59-63 (in Russ.).

2. Blinkov S. N., Kosikhin V. P. & Sokunova S. F. (2025). The impact of the model of physical education and health activities on the physical capabilities of students. Prospects for the development of the Russian education system. Discussion of the scientific apparatus of pedagogical anthropology, tthnopedagogy, pedagogical forecasting: Monograph, 100-119 (in Russ.).

3. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2026). Organization and content of sports and health work at the Samara State Agrarian University. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the International scientific and practical conference dedicated*, 285-290 (in Russ.).

4. Petrova S. S. (2026). Development of physical education and sports work at Samara Agrarian University. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the International scientific and practical conference dedicated*, 318-323 (in Russ.).

5. Petrova S. S. (2025). Development of physical education and sports work in the system of higher education. Innovations in the higher education system: *collection of scientific papers*, 142-145 (in Russ.).

6. Ishkina O. A. (2024). Sports and physical activity of modern youth. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*, 138-143 (in Russ.).

7. 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.).

8. Mezentseva, V. A. & Ishkina, O. A. (2024). Problems of physical education of students at the present stage. Samara AgroVektor (Samara AgroVector), 4, 2, 53-61. (In Russ). doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-53-61.

Информация об авторе:
А. Ф. Башмак – старший преподаватель.

Information about the author:
A. F. Bashmak – senior lector.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

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

Научная статья
УДК 796.011.3

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Андрей Владимирович Блашкевич
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Гомель, Беларусь
akaiohoffman@gmail.com, https://orcid.org/0009-0001-5824-3385

В статье рассматриваются современные проблемы и перспективы развития физического воспитания студенческой молодежи в учреждениях высшего образования. Проанализирована роль спортивно-массовой работы в формировании здорового образа жизни студентов. Определены основные направления совершенствования физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе. Выявлена значимость мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, здоровый образ жизни, спортивно-массовая работа, мотивация, университет, физическая культура, оздоровление.

Для цитирования: Блашкевич А. В. Современные аспекты развития физического воспитания и спортивно-массовой работы в университете // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 207-209.

MODERN ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND MASS SPORTS DEVELOPMENT AT THE UNIVERSITY

Andrey V. Blashkevich
Gomel State University after F. Skaryna, Gomel, Belarus
akaiohoffman@gmail.com, https://orcid.org/0009-0001-5824-3385

The article discusses modern problems and prospects for the development of physical education of students in higher education institutions. The role of sports and mass work in forming a healthy lifestyle among students is analyzed. The main directions for improving health and fitness activities at the university are identified. The importance of students' motivation for regular physical culture and sports is revealed.

Keywords: physical education, students, healthy lifestyle, sports and mass work, motivation, university, physical culture, health improvement.

For citation: Blashkevich A. V. (2026). Modern aspects of physical education and sports development at the university. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 207-209. (in Russ.).

Актуальность. Физическое воспитание в высших учебных заведениях играет важнейшую роль в формировании гармонично развитой личности студента. В условиях современного общества, характеризующегося снижением двигательной активности и ухудшением показателей здоровья молодежи, вопросы организации эффективной системы физического воспитания приобретают особую актуальность. Физическая культура и спорт в университете способствуют не только укреплению здоровья студентов, но и развитию их физических и психических качеств, повышению общей работоспособности и успеваемости. Спортивно-массовая работа в вузе является важным направлением в деле привлечения студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

© Блашкевич А. В., 2026

Роль физического воспитания в университете. Физическое воспитание в высшем образовании вносит критический вклад в целостное развитие студентов, выходящее за рамки академических знаний. Регулярные физические упражнения, интегрированные в университетское образование, способствуют развитию скелетной системы, повышению гибкости и выносливости, укреплению иммунитета. Исследования показывают, что физическое воспитание в колледжах и университетах играет важную роль в продвижении и поддержании психического здоровья студентов. Физическая культура помогает справляться с такими проблемами, как депрессия, стресс, тревожность, недосыпание.

Важным аспектом физического воспитания является его социализирующая функция. Занятия спортом в университетской среде способствуют формированию у студентов таких социально значимых качеств, как дисциплинированность, ответственность, умение работать в команде и лидерские навыки. Командные виды спорта и соревнования создают модели межличностного взаимодействия, которые студенты впоследствии успешно переносят в свою профессиональную деятельность. Кроме того, спортивная среда помогает молодежи адаптироваться к новым социальным ролям, развивать коммуникативные компетенции и повышать эмоциональную устойчивость в условиях стресса, что особенно актуально в период экзаменационного напряжения.

Не менее значимым является влияние физической активности на когнитивные функции и академическую успеваемость. Научные данные подтверждают, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению мозгового кровообращения, активизации нейропластичности и повышению концентрации внимания. Студенты, систематически занимающиеся физической культурой, демонстрируют более высокую работоспособность, лучшее усвоение учебного материала и способность к длительному умственному напряжению. Таким образом, физическое воспитание выступает не как отвлекающий фактор от учебы, а как эффективное средство повышения качества образовательного процесса и профилактики интеллектуального переутомления.

Спортивно-массовая работа в образовательных учреждениях высшего образования направлена на формирование у студенческой молодежи мотивации к дополнительным занятиям физической культурой и спортом. В университетах организуются различные спортивные секции, клубы и группы здоровья, проводятся внутривузовские соревнования и спартакиады. Например, в ГГУ им. Ф. Скорины регулярно проводятся спортивно-массовые мероприятия, включая спартакиады «Здоровье», соревнования по различным видам спорта: бадминтону, волейболу, настольному теннису, шахматам и шашкам. Такой подход позволяет охватить максимальное количество студентов и предоставить им возможность выбора наиболее подходящего вида физической активности.

В настоящее время существуют определенные проблемы в организации физического воспитания студентов, включая недостатки программ по физической культуре в высших учебных заведениях. Одним из ключевых вопросов является снижение мотивации студентов к занятиям физической культурой. Эффективность физического воспитания значительно повышается при условии самостоятельного выбора студентами физкультурно-спортивной специализации. Дифференцированный подход и возможность выбора видов спорта способствуют формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям.

Здоровый образ жизни студенческой молодежи является важнейшим фактором успешной учебной деятельности и будущей профессиональной карьеры. По мнению студентов, к нормам здорового образа жизни относятся: отказ от вредных привычек (67,4%), занятия физической культурой (60,7%). Физическое воспитание в вузе должно быть направлено не только на развитие физических качеств, но и на формирование ценностно-смысловых установок здорового образа жизни. Это требует комплексного подхода, включающего образовательные, воспитательные и оздоровительные компоненты.

Заключение. Развитие физического воспитания и спортивно-массовой работы в университете является приоритетным направлением образовательной политики. Эффективная система физического воспитания способствует укреплению здоровья студентов, повышению их физической работоспособности и формированию навыков здорового образа жизни.

Перспективными направлениями совершенствования физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе являются: внедрение дифференцированного подхода к организации занятий, расширение спектра предлагаемых видов спорта, использование современных методов мотивации студентов, интеграция физического воспитания с другими аспектами образовательного процесса.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку инновационных форм и методов организации физического воспитания, отвечающих современным требованиям и особенностям студенческой молодежи.

В конечном итоге, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической активностью в студенческие годы служит надежным фундаментом для сохранения здоровья на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период закладываются основы личной физической культуры, которые определяют качество жизни человека в будущем. Таким образом, инвестирование в развитие спортивной инфраструктуры и образовательных программ в университетах сегодня — это стратегический вклад в демографическое благополучие и экономический потенциал общества завтрашнего дня.

Список источников

1. Загорская Т. А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи // Молодежь и общество. – 2019. – С. 45-52.

2. Спортивно-массовая работа как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой // Актуальные вопросы науки и образования. – 2020. – № 5. – С. 78-85.

3. Томова, Д. Функции спорта в высшем образовании // Физическое воспитание и спорт. – 2012. – Т. 10. – С. 24-29.

4. Физическое воспитание студентов: проблемы и перспективы // Научный вестник. – 2021. – № 3. – С. 112-118.

5. Новицкий П. И., Нахаева Н. М. Здоровый образ жизни и студенческая молодежь: социологический аспект проблемы // Вестник Витебского государственного университета. – 2018. – С. 97-103.

6. Филоненко В. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования : монография / под общ. ред. В. И. Филоненко. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2022. – 156 с.

References

1. Zagorskaya T. A. (2019). Healthy lifestyle of student youth. Youth and Society, 45-52 (in Russ.).

2. Sports and mass work as a means of forming motivation for physical education. (2020). Current issues of science and education, 5, 78-85 (in Russ.).

3. Tomova, D. (2012). The functions of sport in higher education. Physical Education and Sport, 10, 24-29 (in Russ.).

4. Physical education of students: problems and prospects (2021). Scientific Bulletin, 3, 112-118 (in Russ).

5. Novitsky P. I. & Nakhaeva N. M. (2018). Healthy lifestyle and student youth: sociological aspect of the problem. Bulletin of Vitebsk State University, 97-103 (in Russ.).

6. Filonenko V. I. (2022). Healthy lifestyle of student youth: problems and prospects of development and improvement: monograph. Gomel: GSU named after F. Skorina, 156.

Информация об авторе:
А. В. Блашкевич – старший преподаватель.
Information about the author:
A. V. Blashkevich – senior lecturer.

Вклад автора: 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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Владимир Романович Борисов[1], Вячеслав Владимирович Калянов[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]vladimir06212@mail.ru, https://orcid.org/0009-0007-2114-6681
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-2545-1425

В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в системе высшего образования, их влияние на состояние здоровья, социальную адаптацию и личностное развитие студентов. Анализируются современные формы организации спортивной деятельности в вузах, проблемы мотивации обучающихся и пути повышения вовлеченности молодёжи в регулярные занятия физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодёжь, студент, двигательная активность.

Для цитирования: Борисов В. Р., Калянов В. В. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 210-215.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Vladimir R. Borisov[1], Vyacheslav V. Kalyanov[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]vladimir06212@mail.ru, https://orcid.org/0009-0007-2114-6681
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-2545-1425

The article examines the role of physical culture and sports in the higher education system, their impact on students' health, social adaptation, and personal development. It analyzes modern forms of organizing sports activities in universities, the challenges of motivating students, and ways to increase the involvement of young people in regular physical culture classes.

Keywords: physical education, sports, youth, student, motor activity.

For citation: Borisov V. R. & Kalyanov V. V. (2026). Physical education and sports at higher education institutions. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 210-215. (in Russ.).

Актуальность. Современная система высшего образования ориентирована не только на подготовку квалифицированных специалистов, но и на формирование гармонично развитой личности. В условиях возрастающих учебных нагрузок и снижения двигательной активности особую значимость приобретает развитие студенческого спорта. Физическая культура становится важным инструментом укрепления здоровья молодёжи, профилактики хронических заболеваний и повышения работоспособности.

Студенческий возраст характеризуется интенсивным интеллектуальным трудом, эмоциональными нагрузками и изменением привычного образа жизни. Недостаток движения приводит к ухудшению физического состояния, снижению иммунитета и росту психоэмоционального напряжения [1]. Регулярные занятия спортом способствуют компенсации дефицита двигательной активности и формированию устойчивых навыков здорового образа жизни.

© Борисов В. Р., Калянов В. В., 2026

Систематические физические нагрузки оказывают комплексное положительное воздействие на организм человека. У студентов, регулярно занимающихся спортом, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается выносливость и устойчивость к стрессам. Физическая активность способствует нормализации обменных процессов, укреплению опорно-двигательного аппарата и повышению общей работоспособности [2].

Кроме физиологического эффекта, спорт оказывает выраженное психоэмоциональное воздействие. Тренировочная деятельность способствует снижению тревожности, улучшению настроения и повышению самооценки. Командные виды спорта формируют коммуникативные навыки, ответственность и способность работать в коллективе.

Большинство высших учебных заведений реализует комплексные программы развития физической культуры, включающие учебные занятия, работу спортивных секций и проведение массовых соревнований. Студенты имеют возможность выбирать различные направления: игровые виды спорта, лёгкую атлетику, плавание, единоборства, фитнес-программы и современные направления двигательной активности [3].

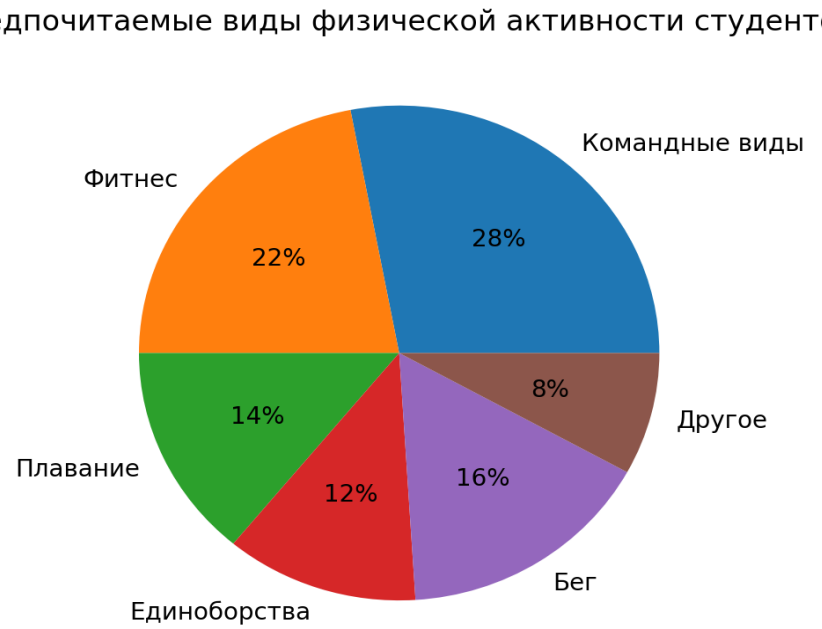
Важным элементом является проведение межфакультетских соревнований, спартакиад и фестивалей спорта [4]. Подобные мероприятия способствуют развитию корпоративной культуры вуза [5], а также формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Дополнительным направлением совершенствования спортивной работы в вузах является внедрение современных цифровых технологий в процесс организации тренировочной и соревновательной деятельности. Использование онлайн-платформ для записи в спортивные секции, мобильных приложений для контроля физической активности и электронных систем мониторинга достижений студентов позволяет сделать занятия спортом более доступными и удобными. Цифровизация способствует повышению заинтересованности обучающихся и формированию устойчивой привычки к регулярным физическим нагрузкам.

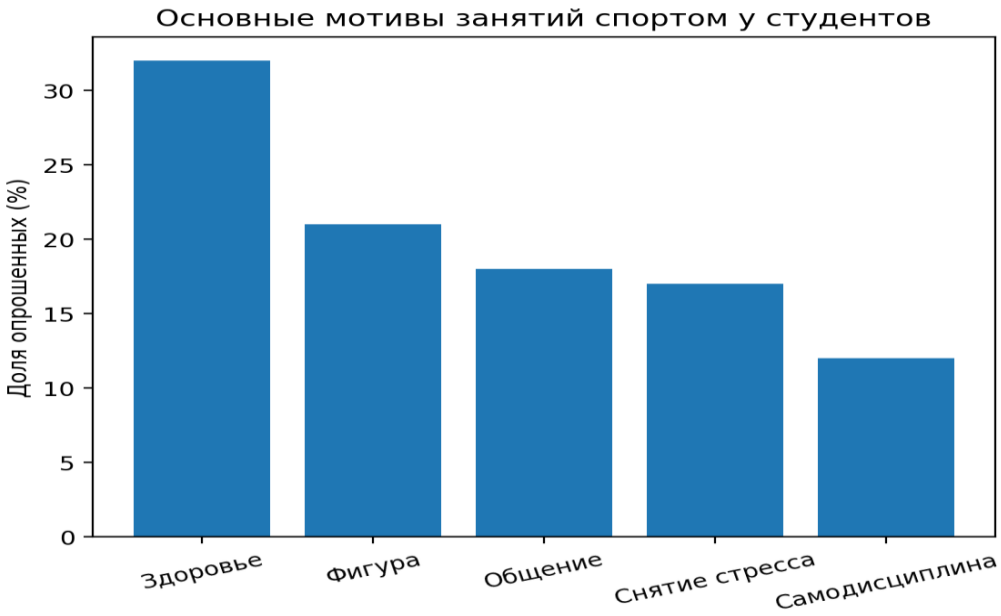
Особое значение приобретает развитие студенческого самоуправления в сфере физической культуры и спорта. Создание инициативных групп и спортивных клубов по интересам позволяет учитывать потребности обучающихся, расширять перечень спортивных направлений и повышать уровень вовлеченности молодёжи. Активное участие студентов в организации соревнований, турниров и спортивных праздников формирует лидерские качества, ответственность и навыки командной работы.

Кроме того, важным условием развития студенческого спорта является межвузовское сотрудничество. Проведение совместных турниров, чемпионатов и спортивных фестивалей способствует обмену опытом, укреплению дружеских связей между образовательными организациями и повышению престижности студенческого спорта. Участие в подобных мероприятиях стимулирует рост спортивного мастерства и формирует мотивацию к достижению высоких результатов.

Не менее значимым направлением является популяризация здорового образа жизни через информационно-просветительскую деятельность. Проведение лекций, тематических встреч, мастер-классов с участием известных спортсменов и тренеров способствует формированию у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Средства массовой информации вуза и социальные сети становятся эффективными инструментами продвижения спортивных инициатив и формирования позитивного имиджа активного студента.



На рисунке представлены результаты исследования, отражающие наиболее популярные виды физической активности среди студентов. Наибольшее предпочтение обучающиеся отдают игровым видам спорта, фитнес-тренировкам и занятиям в тренажерном зале. Менее популярными остаются лёгкая атлетика и специализированные спортивные секции. Полученные данные позволяют сделать вывод о необходимости расширения программ массового спорта и развития наиболее востребованных направлений физической активности в вузах.



Данные рисунка демонстрируют основные мотивы вовлечения молодёжи в спортивную деятельность. Наиболее значимыми факторами являются поддержание физической формы, укрепление здоровья и возможность активного досуга.

Проблемы и пути развития студенческого спорта. Несмотря на очевидную значимость физической культуры, уровень вовлеченности студентов в спортивную деятельность остаётся недостаточно высоким. Основными причинами являются высокая учебная занятость, низкая мотивация, недостаточное развитие спортивной инфраструктуры и влияние цифровых технологий, способствующих малоподвижному образу жизни [6].

Для повышения интереса молодёжи к спорту необходимо совершенствование материально-технической базы вузов, внедрение гибких расписаний занятий, развитие студенческих спортивных клубов и популяризация здорового образа жизни в информационной среде университета.

Перспективы дальнейшего развития студенческого спорта связаны с формированием комплексной системы поддержки физической активности обучающихся на уровне образовательной организации. В современных условиях возрастает необходимость интеграции спортивной деятельности в общую воспитательную и социальную политику вуза. Физическая культура должна рассматриваться не как вспомогательный элемент образовательного процесса, а как значимая составляющая формирования профессионально и социально компетентной личности.

Одним из приоритетных направлений становится развитие индивидуализированных форм физической активности. Студенты отличаются различным уровнем физической подготовки, состоянием здоровья и мотивацией к занятиям спортом, поэтому универсальные программы не всегда обеспечивают должный эффект. Внедрение элективных курсов по физической культуре, персонализированных тренировочных программ и консультационного сопровождения позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся и повышать результативность занятий.

Важную роль играет создание благоприятной социально-психологической среды, способствующей вовлечению молодёжи в спортивную деятельность. Поддержка инициатив студентов, развитие системы поощрений за спортивные достижения и формирование позитивного отношения к активному образу жизни в студенческом сообществе повышают уровень мотивации и заинтересованности в регулярных тренировках. Существенное значение имеет и формирование спортивных традиций образовательной организации, укрепляющих чувство принадлежности к университетскому сообществу.

Дополнительным стимулом развития студенческого спорта выступает расширение взаимодействия вузов с внешними организациями: спортивными федерациями, фитнес-центрами, молодёжными объединениями и органами муниципального управления. Подобное сотрудничество позволяет привлекать квалифицированных специалистов, совершенствовать материально-техническую базу и расширять возможности участия студентов в соревнованиях различного уровня.

Таким образом, совершенствование студенческого спорта представляет собой многоуровневый процесс, требующий системного подхода, управленческой поддержки и активного участия самих обучающихся. Реализация комплексных мер способствует повышению качества образовательной среды, укреплению здоровья молодёжи и формированию устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании.

Социально-педагогические условия формирования интереса студентов к занятиям физической культурой. Одной из приоритетных задач высшей школы является развитие устойчивой заинтересованности обучающихся в систематической физической активности. Период обучения в университете связан с формированием мировоззрения, личностных установок и поведенческих моделей, определяющих образ жизни человека в дальнейшем. В этой связи студенческие годы можно рассматривать как важнейший этап приобщения молодёжи к ценностям здорового образа жизни.

Степень вовлеченности студентов в спортивную деятельность определяется совокупностью социальных, психологических и организационно-педагогических факторов. Значимое влияние оказывает окружение обучающегося. Благоприятная атмосфера в студенческом коллективе, проведение массовых спортивных мероприятий, функционирование секций и объединений по интересам создают условия для роста двигательной активности молодёжи.

Существенным мотивационным фактором выступает профессиональная позиция преподавателя. Наставник, демонстрирующий личную заинтересованность в физическом развитии и пропагандирующий активный образ жизни, формирует у студентов позитивное отношение к занятиям спортом. Повышению интереса способствует и эмоциональная насыщенность учебных занятий. Применение соревновательных элементов, командных форм взаимодей-

ствия и игровых технологий делает тренировочный процесс более привлекательным для обучающихся.

Отдельное внимание следует уделить влиянию цифровых технологий на образ жизни современной молодёжи. Расширение виртуального пространства привело к увеличению времени, проводимого в статичном положении. Однако цифровая среда способна выполнять не только ограничительную, но и стимулирующую функцию. Использование мобильных программ для мониторинга физической активности, дистанционных тренировочных курсов, электронных дневников самоконтроля и фитнес-браслетов способствует формированию самодисциплины и повышению интереса к занятиям физическими упражнениями.

Следовательно, развитие положительной мотивации к физической активности требует системного педагогического воздействия, включающего создание комфортной образовательной среды, совершенствование спортивной инфраструктуры и внедрение инновационных форм организации занятий.

Воздействие физической активности на эффективность учебной деятельности студентов. В научной среде возрастает интерес к изучению зависимости между уровнем двигательной активности и результативностью образовательного процесса. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки положительно влияют на интеллектуальные способности обучающихся, улучшая память, внимание и скорость мыслительных операций.

Мышечная деятельность активизирует работу сердечно-сосудистой системы, усиливает кровоснабжение головного мозга и способствует более интенсивному насыщению тканей кислородом. Данные процессы повышают умственную работоспособность и снижают утомляемость при длительной учебной нагрузке. Физически активные студенты легче адаптируются к напряжённому графику обучения и демонстрируют большую устойчивость к стрессовым ситуациям, особенно в периоды промежуточной и итоговой аттестации.

Дополнительным преимуществом систематических тренировок является стабилизация режима сна. Умеренные физические нагрузки способствуют нормализации биологических ритмов организма, ускоряют процесс засыпания и повышают качество ночного отдыха. Полноценный сон, в свою очередь, является необходимым условием продуктивной познавательной деятельности.

Занятия спортом также оказывают влияние на формирование личностных качеств обучающихся. Совмещение тренировочного процесса с образовательной деятельностью развивает организованность, ответственность и навыки рационального распределения времени. Студенты, ведущие активный образ жизни, как правило, более дисциплинированы и демонстрируют высокую степень самоорганизации.

Таким образом, физическую культуру следует рассматривать не только как средство укрепления здоровья молодёжи, но и как важный инструмент повышения качества профессиональной подготовки будущих специалистов.

Направления развития студенческого спорта в условиях цифровой трансформации образования. Современный этап модернизации системы высшего образования характеризуется активным внедрением цифровых технологий и дистанционных форм обучения. В новых условиях возникает необходимость обновления подходов к организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Перспективным направлением становится использование смешанных форматов проведения занятий, сочетающих традиционные практические тренировки и онлайн-взаимодействие. Электронные образовательные курсы позволяют студентам изучать теоретические основы физической культуры, принципы построения тренировочных программ и методы самоконтроля функционального состояния организма.

Популярность приобретают виртуальные спортивные проекты, проводимые в формате онлайн-соревнований и массовых челленджей. Цифровые платформы с системами подсчёта результатов, рейтингами участников и возможностью командного участия формируют дополнительную мотивацию к регулярной двигательной активности.

Отдельное место занимает использование мобильных приложений, фиксирующих уровень физической нагрузки, количество пройденных шагов и энергозатраты организма. Подобные технологии позволяют обучающимся самостоятельно оценивать собственную физическую форму и корректировать режим двигательной активности.

Не менее значимым фактором остаётся совершенствование материально-технической базы университетов. Оснащение спортивных объектов современным оборудованием, создание многофункциональных площадок, зон активного отдыха и открытых пространств для самостоятельных тренировок повышает доступность физической культуры для всех категорий обучающихся.

Следовательно, цифровая трансформация образовательной среды создаёт новые возможности для обновления системы физического воспитания и расширения форм вовлечения молодёжи в активную спортивную деятельность.

Заключение. Таким образом, спорт в высшем учебном заведении представляет собой важнейший элемент образовательной среды. Он способствует укреплению здоровья студентов, повышению их умственной работоспособности, развитию личностных качеств и социальной активности. Развитие студенческого спорта является стратегически важным направлением молодёжной политики и требует комплексного подхода со стороны администрации вузов и государства.

Список источников

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник. – Москва : КНОРУС, 2020. – 368 с.

2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебное пособие. – Санкт-Петербург : Лань, 2019. – 384 с.

3. Министерство спорта Российской Федерации Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. – Москва, 2020.

4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации О развитии студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования : методические рекомендации. – Москва, 2021.

5. Всемирная организация здравоохранения Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева : WHO Press, 2020.

6. Российский студенческий спортивный союз Развитие массового студенческого спорта в Российской Федерации : аналитический отчет. – Москва, 2022.

References

1. Barchukov I. S. (2020). Theory and Methods of Physical Education and Sports: Textbook. Moscow: KNORUS, 368 (in Russ.).

2. Matveyev L. P. (2019). General Theory of Sports and Its Applied Aspects: Textbook. Saint Petersburg: Lan, 384 (in Russ.).

3. Ministry of Sports of the Russian Federation Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030. Moscow, (in Russ.).

4. Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation On the Development of Student Sports in Educational Organizations of Higher Education: Methodological Recommendations. Moscow, 2021.

5. World Health Organization Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva : WHO Press, 2020.

6. Russian Student Sports Union Development of Mass Student Sports in the Russian Federation : analytical report, 2022 (in Russ.).

Информация об авторах:
В. Р. Борисов – студент;
В. В. Калянов В. В. – доцент.
Information about the authors:
V. R. Borisov – student;
V. V. Kalyanov – docent.

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

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Александр Дмитриевич Воронин[1], Борис Леонидович Сова[2]
[1]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[2]Рязанское гвардейское высшее воздушно-десантное командное училище, Рязань, Россия
[1]sasha-voronin-1994@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-7311-5333
[2]Dlyasov30@mail.ru, https://orcid.org/0009-0000-1724-1351

В статье рассматривается проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Результаты научных исследований указывают на снижение интереса у молодежи к занятиям физической культурой и спортом и как следствие физической активности молодежи. Авторы статьи говорят о необходимости применения новых методов в занятиях по физической культуре в вузе для повышения заинтересованности студентов к этим занятиям. Для исследования способов стимулирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом авторы провели эксперимент и внедрили в программу обучения для студентов занятия фиджитал-спортом – один из самых стремительно развивающихся видов спорта в России на сегодняшний день. По результатам экспериментального исследования был сделан вывод о том, что для повышения уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, необходимо учитывать современные тенденции и интересы молодежи.

Ключевые слова: студенты, молодежь, физическая культура, спорт, мотивация, заинтересованность.

Для цитирования: Воронин А. Д., Сова Б. Л. Мотивация студентов вузов к занятиям физической культурой // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 216-219.

STUDENTS MOTIVATION TO PARTICIPATE IN PHYSICAL EDUCATION

Aleksandr D. Voronin[1], Boris L. Sova[2]
[1]Samara State Technical University, Samara, Russia
[2]Ryazan Guards Higher Airborne Command School
[1]sasha-voronin-1994@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-7311-5333
[2]Dlyasov30@mail.ru, https://orcid.org/0009-0000-1724-1351

The article examines the problem of motivating students to engage in physical education and sports. The results of scientific research indicate a decline in interest among young people in physical education and sports and, as a consequence, in the physical activity of young people. The authors of the article discuss the need to apply new methods in physical education classes at universities to increase students' interest in these classes. To explore ways to stimulate motivation for physical education and sports, the authors conducted an experiment and introduced phygital sports – one of the fastest-growing sports in Russia today – into the student curriculum. Based on the results of the experimental study, it was concluded that in order to increase the level of motivation of students to engage in physical education and sports, it is necessary to take into account modern trends and interests of young people.

Keywords: students, youth, physical education, sports, motivation, interest.

© Воронин А. Д., Сова Б. Л., 2026

For citation: Voronin A. D. & Sova B. L. (2026). Students motivation to participate in physical education. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 216-219. (in Russ.).

На сегодняшний день все больше преподавателей физической культуры, тренеров, а также исследователей в области физической культуры и спорта отмечают снижение физической активности у молодежи. В первую очередь к числу такой молодежи с низкой физической активностью стоит отнести школьников старших классов и студенты вузов. Снижение заинтересованности занятиями физической культурой и спортом происходит по целому ряду причин:

- высокая нагрузка на организм подростка в школе – большинство школьников старших классов помимо основной учебной программы занимаются дополнительно в различных секциях и кружках, а также подготовкой для поступления в вуз, что в свою очередь отражается на их физическом и психологическом здоровье;
- быстроразвивающийся рынок гаджетов и смартфонов – на сегодняшний день игры в смартфонах или различных приставках, рассматривается как основная вид досуга и развлечения у подростков и альтернатива активному отдыху;
- воспитание родителей – с детства некоторые родители не прививают любовь ребенка к занятиям физической культурой и не объясняют ему значение занятий физической культурой на здоровье человека.

Исходя из вышесказанного можно обозначить цель данной статьи – изучение и применение различных способов мотивации к занятиям физической культурой и спортом молодежи и студентов вузов, в частности.

Результаты исследования ученых показали, что, начиная с 2020 года физическая активность молодежи снизилась в среднем на 15%. Заметную роль в снижении этой активности сыграла пандемия коронавируса. Для выявления причин, влияющих на уменьшение количества студентов, занимающихся спортом, был проведен опрос, по результатам которого было определено, что большая часть опрошенных студентов просто ленятся и не могут заставить себя активно заниматься спортом [1].

Отсюда следует что преподавателям по физической культуре в высших учебных заведениях следует тщательно подойти к вопросу мотивации студентов к занятиям спортом. Так одним из вариантов повышения мотивации и заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом может быть проведение игровых занятий. Причем в этом случае можно использовать вариант как с обычными традиционными спортивными играми, так и привнести новые варианты с использованием киберспортивных дисциплин. Так одним из наиболее популярных и перспективных направлений на данный момент, которое предпочитают студенты является фиджитал-спорт, где у студента появляется возможность проявить свои способности в цифровом поле, и в реальной спортивной дисциплине.

На сегодняшний день занятия фиджитал-спортом являются одним из интереснейших времяпровождений у молодежи. Совмещение спорта и компьютерных игр развивает не только физические, но и интеллектуальные способности, а также положительно влияет на психологическое состояние студентов. Помимо этого, к преимуществам занятиями фиджитал-спортом можно отнести, разнообразие спортивных дисциплин, отсутствие возрастных рамок для занимающихся (фиджитал-спорт имеет большое количество дисциплин, которыми можно заниматься в разном возрасте), прогрессивное развитие.

Все чаще и чаще на высших правительственных уровнях говорят об огромном потенциале фиджитал-спорта как о спортивной дисциплине способной вовлечь большое количество молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом. Так к 2030 году планируют создать 300 фиджитал-центров по все России.

Исходя из вышесказанного, можно сказать, что фиджитал-спорт как раз может стать фундаментом, формирующим мотивацию у студентов к занятиям физической культурой и спортом и к активной жизненной позиции в целом [2].

С целью определения влияния занятий с элементами фиджитал-спорта на мотивацию

студентов к занятиям физической культурой и спортом, была разработана методика занятий со студентами [3]. Экспериментальная работа проводилась среди 100 студентов 1 курса Самарского государственного технического университета, которых раздели на две равные группы: контрольную и экспериментальную. С целью определения мотивации студентов к занятиям физической культурой участникам экспериментальной группы было предложено пройти курс занятий по разработанной методике, а участники контрольной группе занимались по утвержденной вузом программе занятий. Для выявления уровня мотивации этих студентов к занятиям физической культурой были взяты средние показатели их посещаемости во время учебы на 1 курсе. На первом курсе студентам необходимо посетить в общей сложности 64 занятия. По результатам исследования можно было увидеть, что первые 1,5 месяца посещаемость студентов обоих групп была равной. В обоих группах занятия посещали в среднем по 70% испытуемых. Однако затем количество студентов, посещающих занятия по разработанной методике, возросло до 85%, в то время как посещаемость студентов в контрольной группе осталась примерно на том же уровне. Ближе к концу первого семестра посещаемость студентов обоих групп резко возросла, однако у контрольной группы этот показатель все равно остался ниже, чем у экспериментальной – 83% у контрольной, 97% у экспериментальной. Но тут следует сказать, что на рост этой посещаемости повлияло приближении сессии и необходимость получить оценку «зачет» по предмету. К началу второго семестра посещаемость студентов экспериментальной группы осталась на прежнем уровне – 97%, в то время как у контрольной снова произошел небольшой спад до 80%. Это говорит нам о том, что в экспериментальной группе даже те студенты, которые в начале появлялись редко на занятиях или пришли только к концу 1 семестра, стали более мотивированно и заинтересованно относиться к занятиям физической культурой. Последующие месяцы 2 семестра посещаемость практически не менялась, за исключением окончания семестра, где вновь немного подросла посещаемость студентов контрольной группы – 85%. Однако такое увеличение посещаемости вновь было обусловлено необходимостью студентам получить «зачет» по предмету. Так же следует отметить то факт, что студенты экспериментальной группы, помимо занятий с элементами фиджитал-спорта, начали пробовать заниматься и по другим предложенным им вариантам занятий, что указывает как раз на формирование и повышение мотивации к занятиям физической культурой.

Подытожив вышеизложенное, можно утверждать, что занятия фиджитал-спортом весьма положительно влияют на студентов, благодаря которым у них совершенствуются не только физические качества, но и развиваются коммуникативные навыки и профессиональные способности. Фиджитал-спорт современное средство физической подготовки студентов, которое объединяет традиционные занятия физической культурой и спортом с киберспортивной составляющей. Во многих научных работах неоднократно говорилось о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека. Занятия физической культурой и спортом положительно влияют не только на развитие физических данных человека, но и улучшают его дыхательную и сердечно-сосудистую систему, способствует развитию его когнитивных способностей, укреплению нервной системы и т. д.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что замотивировать студентов заниматься физической культурой и спортом можно только учитывая их интересы. А от преподавателей физической культуры зависит формирование правильного подхода к занятиям для овладения студентами системой практических умений и навыков и укрепления их здоровья [4].

Список источников

1. Мотивация как основной компонент занятия физической культурой / А. Д. Воронин, А. М. Данилова, О. В. Савельева, И. В. Савельев / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2022, №1(215). С. 444-449.

2. Воронин А. Д., Бибяев Д. В. Фиджитал-спорт как одно из новых направлений физического совершенствования студентов / Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С.134-138.

3. Воронин А. Д., Данилова А. М., Савельева О. В. Развитие выносливости у студентов на занятиях по физической культуре с использованием современных цифровых технологий // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2026, № 2. С. 10-17.

4. Мартын И. А., Гонтюрев А. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Бюллетень науки и практики. – 2017. – № 6 (19) – С. 316-319.

References

1. Voronin A. D., Danilova A. M. Saveleva O. V. & Savelev I. V. (2022). Motivation as a key component of physical education. Scientific notes of P.F. Lesgaft University, 1(215), 444-449 (in Russ.).

2. Voronin A. D. & Bibiyaev D. V. (2024). Phygital sports as one of the new directions for students' physical development. Modern problems and prospects of physical culture and sports development*: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU,* 134-138 (in Russ.).

3. Voronin A. D., Danilova A. M. & Saveleva O. V. (2026). Developing endurance in students during physical education classes using modern digital technologies. Tula State University News. Physical education. Sports, 2, 10-17 (in Russ.).

4. Martiyin I. A. & Gonturev A. V. (2017). Formation of motivation for physical education and sports among student youth. *Bulletin of Science and Practice,* 6(19), 316-319 (in Russ.).

Информация об авторах:
А. Д. Воронин – к.п.н., доцент;
Б. Л. Сова – к.п.н., преподаватель.
Information about the authors:
A. D. Voronin – associate professor;
B. L. Sova – 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 796.42

СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ ПЕРЕД ТРЕНЕРАМИ И ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ ВУЗОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Мария Сергеевна Воротова
Удмуртский государственный аграрный университет, Ижевск, Россия
mariysonvorotova@yandex.ru, https:// orcid.org/ 0000-0002-3057-5046

В данной статье поднимаются важные вопросы, возникающие при подготовке спортсменов в условиях аграрного вуза провинциального города. Выражается мнение ряда практикующих специалистов в области легкой атлетики.

Ключевые слова: легкая атлетика, проблемы подготовки, спортсмены, тренеры, студенты.

Для цитирования: Воротова М. С. Современные вызовы перед тренерами и преподавателями вузов по легкой атлетике // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 219-222.

© Воротова М. С., 2026

MODERN CHALLENGES FOR ATHLETICS COACHES AND UNIVERSITY TEACHERS

Maria S. Vorotova
Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russia
mariysonvorotova@yandex.ru, https:// opcid.org/ 0000-0002-3057-5046

This article raises important issues that arise during the training of athletes in the conditions of an agricultural university in a provincial city. The opinion of a number of practicing experts in the field of athletics is expressed.

Keywords: athletics training problems athletes coaches students.

For citation: Vorotova M. S. (2026). Modern challenges for athletics coaches and university teachers. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers.* Kinel : PLC Samara SAU, pp. 219-222. (in Russ.).

Актуальность. В последние годы становится все труднее готовить и выставлять спортсменов на вузовские и республиканские старты. Хотелось поделится опытом работы и результатами спортсменов-легкоатлетов студентов аграрного вуза, а также представить проблемы, с которыми мы сталкиваемся на соревнованиях.

Материалы, методы и обсуждение. Сезон соревнований по легкой атлетике в нашем вузе начинается с 1 сентября – «Дня знаний», со Спартакиады первокурсников. Возникает проблема – где проводить мероприятие? Так как своего стадиона у вуза нет. Ежегодно и традиционно УдГАУ просит поддержку руководства соседнего технического вуза (ИжГТУ им. М.Т. Калашникова) и нам предоставляют стадион. Проводим всего 2 вида программы – бег на 100 м и бег на 1000 м. В этом учебном году участников крайне мало, на 100 м – 16 человек, на 1000 м – 8 человек. В предыдущие 2 года было более массово. Проблема – малочисленность. Среди бегущих первокурсников всегда есть поступившие спортсмены разрядники, которые и занимают высокие места. Также следует отметить, что данные соревнования помогают нам не только отследить поступивших спортсменов, но и способных новичков и пригласить их в секцию. Далее в конце сентября открываем Спартакиаду среди студентов УдГАУ с проведения легкоатлетического кросса. До 2022 г. были следующие дистанции в программе кросса – юноши бежали 3 км, девушки – 2 км. Затем дистанции решено сократить – юноши 2 км, девушки 1 км. По итогам кросса, за последние 3 года у девушек упали результаты первой тройки спортсменов с 3,12 м до 3,16 м, а у юношей выросли с 5,41 м до 5,26 м. Встает проблема – снижение результатов у девушек. В этих соревнованиях принимает участие 8 факультетов вуза, в этом году 75 человек пробежали данный кросс. Стоит отметить, что данные старты являются своего рода отбором к более серьезным соревнованиям – легкоатлетический кросс вузов УР. В октябре 2025 г. наша команда принимала участие в данном мероприятии. В зачет легкоатлетического кросса вузов УР нужно выставить по 10 юношей и 10 девушек. С этой задачей мы справляемся благодаря поддержке легкоатлетов вуза всех специализаций, лыжников и многоборцев. Чистых кроссменов или стайеров в вузе единицы. Новая проблема: ранее поступало больше спортсменов из сел и деревень, имеющих хорошую выносливость и крепкое здоровье. Сейчас отмечается снижение двигательной активности, снижение состояния здоровья у первокурсников из сел и деревень, а значит снижение физической подготовки и выносливости [1, 2, 3, 4, 5].

Следующие важные соревнования – это Универсиада вузов УР в условиях легкоатлетического манежа. Программа соревнований состоит из беговых видов (60 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м), прыжков в длину, толкания ядра, эстафет. Для командного зачета нужно закрыть 20 результатов по юношам и 20 результатов по девушкам (6 видов по 3 человека, 7-ой вид – 2 человека) и еще 2 эстафеты, которые дают двойные очки. В нашем вузе возможности попасть и тренироваться в манеже нет, т.к. это «дорогое удовольствие», манеж сдается на платной основе. В связи с этим, спортсмены разрядники занимаются у своих школьных тренеров

и если они в составе сборной УР, то в манеж проходят бесплатно. Что делать массовым разрядникам, не входящим в сборную? Это проблема! Тренироваться в условиях зала, тренажерного зала, улицы, парка, даже в зимнее время, либо купить абонемент в манеж. Такая организация тренировок ведет к снижению мотивации спортсменов, к снижению результативности видов. Ребята не знают, что такое бег в шиповках, бег по крутым виражам, не могут чувствовать время на дистанциях от 400 м и выше, т.к. не фиксируется время на тренировках. И как не крути, это тоже проблема.

В этом году наша команда также участвовала в Универсиаде вузов УР по легкой атлетике. В итоге в командном зачете заняли 4 место и девушками, и юношами. Некоторые спортсмены разрядники заняли призовые места. В личном зачете студент факультета электрификации и энергетики Суворов Н. занял 3 место на дистанциях 1500 м и 3000 м, студентка факультета ветеринарной медицины Ошуркова А. была первой в беге на 60 м и 3 в прыжках в длину, будущий инженер общественного питания Кутявина М. заняла 3 место на 60 м.

На судейском совещании, накануне соревнований, обговаривался момент, что в данных соревнованиях могут участвовать не какое-то определенное количество на виде 3-5 человек, а все, кто пожелают. И как следствие этому представители других вузов привели на старт неподготовленных спортсменов, с юношескими разрядами, с целью закрыть 20 результатов. Мы по такому пути не пошли. Считаем, что тогда это будет уровень школьных соревнований, а не республиканских студенческих. Наверно поэтому и проиграли, но считаем, что достойно.

Еще один неприятный момент соревнований – это организация прыжков в длину. Для участников, менее подготовленных, перенесли планку отталкивания на резину ближе к яме (1-2 м), только чтобы они оттолкнулись и приземлились в яму. Но согласитесь, в этом виде программы были спортсмены 1 разряда, которые прыгают с нормальной планки. И что им делать? Результаты сразу упали, и мотивация. Кто-то из моих спортсменов отметил, что «это был цирк!». Разве мы проводим соревнования республиканского уровня для массовки, неподготовленных новичков? Мы считаем, что не для этого, мы за спорт, за соревнование, за красоту видов и мастерство. Спорт – это не физкультура в школе, в вузе, здесь борьба за результат, за рекорд. Думаю, меня многие поддержат в этом!

Выводы. Таким образом, нами выявлены современные вызовы перед тренерами и преподавателями физической культуры, касающиеся легкой атлетики, требующие рассмотрения и решения практикующих специалистов. Вместе мы сила!

Список источников

1. Воротова М. С., Жуйкова А. Недостаточная двигательная активность молодежи и важность занятий физической культуры // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары, 2025. – С.82-86.

2. Жуйков Р. А., Косенович О. В., Рубцова Л. В. Физическая подготовленность студентов первокурсников УдГАУ, поступивших в вуз в 2013 и 2023 г. // Физическая культура и спорт в образовательных организациях высшего образования. Актуальные вопросы теории и практики. – Пенза, 2025. – С. 268-270.

3. Мартьянова Л. Н., Рубцова Л. В. Заболеваемость студентов 1-го курса УдГАУ. Сравнение результатов медицинского осмотра студентов // Современные тенденции технологического развития АПК: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной Десятилетию науки и технологий и 300-летию Российской академии наук. – Ижевск, 2025. – С. 366-371.

4. Мартьянова Л. Н., Жуйков Р. А., Рубцова Л. В. Состояние здоровья студентов 1-го курса УдГАУ, поступивших в 2013 г. и в 2023 г. // Физическая культура и спорт в образовательных организациях высшего образования. Актуальные вопросы теории и практики. – Пенза, 2025. – С. 456-461.

5. Воротова М. С., Рубцова Л. В., Мошкина Н. А. Определение работоспособности и силы нервной системы студентов заочного отделения УдГАУ // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – С. 235-240.

References

1. Vorotova M. S. & Zhuykova A. (2025). Insufficient physical activity of young people and the importance of physical education. Current issues of physical education of students. Proceedings of the student scientific and practical conference, 82-86 (in Russ.).

2. Zhuykov R. A., Kosenovich O. V. & Rubtsova L. V. (2025). Physical fitness of first-year students of UdSAU who entered the university in 2013 and 2023. Physical education and sports in educational organizations of higher education, 268-270 (in Russ.).

3. Martyanova L. N. & Rubtsova L. V. (2025). Morbidity of 1st-year students of UdSAU. Comparison of the results of medical examination of students. Current trends in technological development of the agro-industrial complex: *proceedings of the international scientific and practical conference dedicated* to the decade of science and technology and the 300th anniversary of the Russian Academy of sciences, 366-371 (in Russ.).

4. Martyanova L. N., Zhukov R. A. & Rubtsova L. V. (2025). Health status of 1st-year students of UdSAU admitted in 2013 and 2023. Physical education and sports in higher education organizations. Current issues of theory and practice, 456-461 (in Russ.).

5. Vorotova M.S., Rubtsova, L.V. & Moshkina N.A. (2024). Determination of the working capacity and strength of the nervous system of students of the correspondence department Udmurt State Agrarian University. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel: PLS Samara SAU, pp.235-240 (in Russ).

Информация об авторе:
М. С. Воротова – доцент.
Information about the author:
M. S. Vorotova – associate professor.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 791.9

ФИЗКУЛЬТУРНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ГЛАЗАМИ РУКОВОДИТЕЛЯ

Евгений Викторович Запорожцев
Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I,
Воронеж, Россия.
ZEVS30031980@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0002-0774-4358

Статья рассматривает роль руководителя в организации и проведении физкультурно-воспитательной работы среди обучающихся. Подчеркивается, что руководитель выполняет ключевые задачи по планированию, координации и созданию благоприятных условий для реализации спортивных мероприятий. Важным аспектом является обеспечение необходимым спортивным инвентарем, подготовка спортивных площадок и залов, а также подбор квалифицированных педагогов. Мотивация учащихся и педагогов к активному участию в физкультурных мероприятиях достигается через организацию соревнований, спортивных праздников и экскурсий.

Ключевые слова: Физкультурно-воспитательная работа, руководитель, образовательный процесс, физическое воспитание, здоровый образ жизни, организация физкультурных мероприятий, методические подходы, укрепление здоровья, развитие физических качеств.

© Запорожцев Е. В., 2026

Для цитирования: Запорожцев Е. В. Физкультурно-воспитательная работа обучающихся глазами руководителя // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 222-226.

PHYSICAL EDUCATION AND EDUCATIONAL WORK OF STUDENTS THROUGH THE EYES OF A SUPERVISOR

Evgeny V. Zaporozhtsev
Voronezh State Agrarian University named after Emperor Peter I, Voronezh, Russia
ZEVS30031980@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0002-0774-4358

The article examines the role of a supervisor in organizing and conducting physical education work among students. It is emphasized that the head performs the key tasks of planning, coordinating and creating favorable conditions for the implementation of sports events. An important aspect is the provision of necessary sports equipment, the preparation of sports grounds and halls, as well as the selection of qualified teachers. The motivation of students and teachers to actively participate in physical education activities is achieved through the organization of competitions, sports events and excursions.

Keywords: Physical culture and educational work, supervisor, educational process, physical education, healthy lifestyle, organization of physical education events, methodological approaches, health promotion, development of physical qualities.

For citation: Zaporozhtsev E. V. (2026). Physical education and training work of students through the eyes of the leader. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 222-226. (in Russ.).

Актуальность. Физкультурно-воспитательная работа является важной составляющей образовательного процесса, направленной на всестороннее развитие личности обучающихся. В условиях современного образования роль руководителя в организации и проведении физкультурных мероприятий приобретает особое значение. Руководитель не только координирует деятельность педагогов и учащихся, но и формирует условия для эффективного физического воспитания, способствующего укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию здорового образа жизни. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты физкультурно-воспитательной работы с позиции руководителя, включая организационные моменты, методические подходы и практические рекомендации [0].

Роль руководителя в физкультурно-воспитательной работе. Руководитель играет ключевую роль в организации и проведении физкультурно-воспитательной работы. Его задачи включают не только планирование и координацию мероприятий, но и создание благоприятных условий для их реализации. Руководитель должен обеспечить наличие необходимого спортивного инвентаря, подготовить спортивные площадки и залы, а также подобрать квалифицированных педагогов, способных эффективно проводить занятия [0].

Мотивация учащихся и педагогов к активному участию в физкультурных мероприятиях также является важной составляющей работы руководителя. Это может включать организацию соревнований, спортивных праздников, экскурсий и других мероприятий, направленных на популяризацию физической культуры и спорта.

Таким образом, руководитель выступает в роли координатора, мотиватора и организатора, создавая условия для всестороннего физического развития обучающихся.

Одним из ключевых аспектов успешной физкультурно-воспитательной работы является наличие качественной инфраструктуры. Спортивные залы, открытые площадки, специализированные помещения – все это должно быть оснащено современным оборудованием и соответствовать стандартам безопасности [0].

1. Спортивные залы и площадки:

Оснащение: Обеспечение спортивных залов и площадок необходимым инвентарем (мячи, скакалки, гантели, тренажеры и т. д.).

Безопасность: Регулярная проверка состояния оборудования и покрытий, чтобы минимизировать риск травм.

Доступность: Организация расписания, чтобы все учащиеся имели возможность заниматься физкультурой в удобное для них время.

2. Открытые спортивные площадки:

Многофункциональность: Создание площадок, которые могут использоваться для различных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).

Сезонные мероприятия: Организация мероприятий на открытом воздухе в зависимости от времени года (зимние виды спорта, летние спортивные лагеря).

Рис. 1. ССК «Адреналин»

3. Специализированные помещения:

Тренажерные залы: Оборудование для силовых тренировок, кардио-зоны.

Плавательные бассейны: Организация занятий по плаванию, аквааэробике [2].

В Воронеже и Воронежской области очень развиты студенческие спортивные клубы. Они являются частью самостоятельной спортивно-воспитательной работы студентов.

Студенческий спортивный клуб «Адреналин» (ССК «Адреналин») является одной из форм студенческого самоуправления ВГМУ им. Н.Н. Бурденко и создан в целях обеспечения реализации прав обучающихся в развитии её социальной активности, поддержки и реализации спортивно-оздоровительных инициатив.

«Хищные бобры» – студенческий спортивный клуб Воронежского государственного университета (ВГУ). Основан в 2015 году. Создан для физического и личностного развития молодежи, а та же для популяризации спорта среди студентов.

Рис. 2. ССК ВГУ «Хищны бобры»

«Стальные лисы» – студенческий спортивный клуб Воронежского государственного

аграрного университета (ВГАУ). Основан в 2019 году. Создан для пропаганда здорового образа жизни, популяризация оздоровительно-физкультурной деятельности, повышение престижа спортивной деятельности, формирование социально-активного, физически крепкого и духовно-нравственного поколения молодёжи.

Рис. 3. ССК ВГАУ Стальные лисы

Заключение. Спортивные студенческие отряды играют важную роль в жизни молодежи, способствуя их физическому, личностному и социальному развитию. Они создают условия для укрепления здоровья, формирования лидерских качеств, развития командного духа и установления полезных социальных связей. Участие в таких отрядах помогает студентам не только поддерживать хорошую физическую форму, но и развивать организационные навыки, укреплять патриотизм и формировать активную гражданскую позицию [0].

1. Физическое развитие: регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья и развитию физических навыков.

2. Личностное развитие: участие в спортивных мероприятиях помогает формировать лидерские качества и навыки работы в команде.

3. Профессиональное развитие: организация спортивных мероприятий развивает навыки планирования и управления.

4. Профилактика вредных привычек: спорт способствует формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

5. Популяризация спорта: спортивные отряды привлекают новых участников и формируют положительное отношение к физической активности.

Руководители и учителя должны совместно работать над улучшением физкультурно-воспитательной работы, поддерживая инициативы и создавая условия для всестороннего развития обучающихся. Только совместными усилиями мы сможем достичь значительных результатов и воспитать здоровое, активное и ответственное поколение.

Список источников

1. Бауман К. (2015). Физическое воспитание: теория и практика. Москва: Просвещение.

2. Иванов А. В. (2018). Основы физического воспитания в школе. Санкт-Петербург: Питер.

3. Лебедев С. А. (2016). Психология физического воспитания: мотивация и личностное развитие. Москва: Просвещение.

4. Федоров, А. П. (2018). Влияние спорта на психическое здоровье детей и подростков. Москва: Академия.

5. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в Самарском аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конфе-

ренции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары-Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ 2026. – С. 318-323.

Refereces

1. Bauman K. (2015). Physical Education: Theory and Practice. Moscow: Prosveshchenie.
2. Ivanov A. V. (2018). Fundamentals of Physical Education at School. Saint Petersburg.
3. Lebedev, S. A. (2016). Psychology of Physical Education: Motivation and Personal Development. Moscow: Prosveshchenie.
4. Fedorov, A. P. (2018). The Impact of Sports on the Mental Health of Children and Adolescents. Moscow: Academy.
5. Petrova S. S. (2026). Development of physical culture and sports work at Samara Agrarian Universityю Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions : materials of the international scientific and practical conference, 318-323 (in Russ.).

Информация об авторе:
Е. В. Запорожцев – канд. педагогических наук, доцент.
Information about the author:
E. V. Zaporozhtsev – candidate of pedagogical sciences, associate professor.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 796.011.3

КАРТА СНАЙПЕРА: ВИЗУАЛЬНЫЙ И СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОПАДАНИЙ С РАЗЛИЧНЫХ ИГРВЫХ ПОЗИЦИЙ

Полина Витальевна Знобищева[1], Сергей Николаевич Блинков[2]
[1, 2]Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
[1]your_banditka5@vk.com, https://orcid.org/0009-0008-3650-3116
[2]blinkovsn@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-0298-8203

Исследования показали, что наибольший процент реализации у баскетболистов со средней дистанции в движении был в бросках с правого фланга под углом 45° – 73,0 %, на втором месте оказались броски под углом 90° – 57,0 % и, на третьем месте броски слева под углом 45° – 53,0 %. Результаты изыскания указывают на то, что необходимо вести счет попаданий с четко фиксированных позиций, а также анализировать серийность, что способствует повышению индивидуального мастерства и построения правильной тренировочной программы. Каждому баскетболисту рекомендуется вести свой «стрелковый дневник», чтобы знать свою идеальную дистанцию и любимую точку на паркете, а также понимать свои привычные паттерны (серийность) для эффективной игры в стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: баскетбол, карта снайпера, статистический анализ, процент попаданий, броски в движении, трехочковые броски, штрафные броски, серийность бросков, позиции на площадке, анализ результативности.

Для цитирования: Знобищева П. В., Блинков С. Н. Карта снайпера: визуальный и статистический анализ попаданий с различных игровых позиций // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 226-230.

© Знобищева П. В., Блинков С. Н., 2026

SNIPER MAP: VISUAL AND STATISTICAL ANALYSIS OF HITS FROM VARIOUS GAME POSITIONS

Polina V. Znobishcheva[1], Sergey N. Blinkov[2]
[1, 2]Samara State Agrarian University, Samara, Russia
[1]your_banditka5@vk.com, https://orcid.org/0009-0008-3650-3116
[2]blinkovsn@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-0298-8203

Research has shown that the highest percentage of success for basketball players from the middle distance in motion was in shots from the right flank at an angle of 45° – 73.0%, in second place were shots at an angle of 90° – 57.0% and, in third place, shots from the left at an angle of 45° – 53.0%. The results of the research indicate that it is necessary to keep a score of hits from clearly fixed positions, as well as to analyze the series, which contributes to the improvement of individual skills and the construction of a correct training program. It is recommended that every basketball player keep a «shooting diary» to know their ideal distance and favorite spot on the court, as well as to understand their habitual patterns (series) for effective play in stressful situations.

Keywords: basketball, sniper card, statistical analysis, hit percentage, dunking, three-point shots, free throws, shot streaks, positions on the court, performance analysis.

For citation: Znobishcheva P. V. & Blinkov S. N. (2026). Sniper Map: Visual and statistical analysis of hits from various game positions. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 226-230. (in Russ.).

Актуальность. Баскетбол, как один из самых популярных игровых видов спорта входит составной частью в рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» кафедры «Физическая культура и спорт Самарского ГАУ. Вместе с тем, во внеучебной деятельности для студентов, желающих повысить свое спортивное мастерство работает секция по баскетболу. Необходимым условием результативности игрока является его физическая, техническая и тактическая подготовка. Хороший уровень физического состояния и психологическая устойчивость во время соревновательной деятельности является базой для достижений почти во всех видах деятельности, а тем более в баскетболе, где физические кондиции трудно переоценить [1, 2, 3, 4]. В современном баскетболе анализ точности бросков приобретает первостепенное значение. Тренерские штабы НБА давно используют расширенную статистику (heat maps), чтобы определить, откуда игрок атакует наиболее эффективно, а откуда ему лучше сделать лишнюю передачу. Однако «карта снайпера» полезна не только для профессионалов. Понимание своих сильных и слабых сторон в бросках в кольцо – ключ к прогрессу для любого любителя [5-7]. Учитывая актуальность результативности бросков для исходя любой игры, мы провели исследование на снайперскую точность занимающихся.

Цель исследования – провести статистический анализ попаданий у группы из 6 игроков, выполняющих серии бросков с четко заданных позиций на площадке. Мы смоделировали три типа нагрузок: броски в движении со средней дистанции (с пасом от партнера и возвратом спиной), броски с дальней дистанции (трехочковые) и серийные броски со штрафной линии с задачей достичь двух одинаковых исходов подряд. На основе полученных данных мы построим «тепловую карту» эффективности и сделаем выводы о стабильности игроков.

Методология исследования. В эксперименте приняли участие 6 игроков-любителей (возраст 19-25 лет, уровень подготовки – средний). Для чистоты эксперимента все броски выполнялись в один день в одинаковых условиях.

Разметка площадки: игроки выполняли броски строго с пяти ключевых точек, отсчитываемых от проекции центра кольца на паркет:

1. Точка 1: Позиция под 180° (левый угол, справа от щита, условно «левый угол площадки»).

2. Точка 2: Позиция под 180° (правый угол, слева от щита).
3. Точка 3: Позиция под 45° (слева от кольца, «левая полуфланг»).
4. Точка 4: Позиция под 45° (справа от кольца, «правая полуфланг»).
5. Точка 5: Позиция под 90° (напротив кольца, по центру).

Ход эксперимента: упражнение Миди-рейндж в движении с пасом.

Игроки разбиваются на пары (составы пар указаны в таблице 1). В каждой паре один игрок выполняет броски, другой подбирает мяч и отдает пас. Задание: игрок *А* стартует с трехочковой линии, бежит лицом вперед по направлению к средней линии. В момент, когда он достигает заданной позиции (одна из пяти точек), партнер *Б* выполняет точную передачу. Игрок *А* ловит мяч, выполняет бросок в прыжке с места остановки, после чего бежит спиной вперед обратно к трехочковой линии (имитация возврата в защиту). Затем цикл повторяется для следующего броска.

С каждой точки выполняется по 5 бросков. Всего 25 бросков на игрока, 150 бросков в сумме. После завершения серии игроки в паре меняются ролями.

Обработка данных. Упражнение: Средний радиус в движении (с пасом)

В первой серии замерялась точность в условиях, приближенных к игровым: атака после ускорения с получением паса и необходимостью быстро вернуться назад. Это требует координации, правильной работы ног и «посадки» прыжка после спринта. Как правило, процент попаданий в движении ниже статичного, и он сильно варьируется от угла атаки. Также важно качество передачи, но все игроки Б владеют базовым пасом.

Анализ упражнения. В таблице 1 показаны результаты бросков со средней дистанции в движении. Как видно из таблицы общий процент попаданий в движении составил 54,7%, что ожидаемо ниже, чем если бы броски выполнялись с места (в аналогичных условиях статика обычно даёт +5-10%). Интересно, что движение не сгладило, а наоборот подчеркнуло индивидуальные предпочтения игроков.

Таблица 1

Результаты бросков со средней дистанции в движении (5 бросков на току)

Пара	Игрок (бросающий)	Т.1 (180°, лев. угол)	Т.2 (180°, прав. угол)	Т.3 (45°, левая)	Т.4 (45°, правая)	Т.5 (90°, центр)	Σ (Всего)
Пара 1	Игрок А	3/5	4/5	4/5	5/5	4/5	20/25 (80%)
	Игрок Г (пасующий)	–	–	–	–	–	–
Пара 2	Игрок Б	2/5	2/5	3/5	4/5	3/5	14/25 (56%)
	Игрок Д (пасующий)	–	–	–	–	–	–
Пара 3	Игрок В	4/5	3/5	3/5	4/5	4/5	18/25 (72%)
	Игрок Е (пасующий)	–	–	–	–	–	–
Смена ролей							
Пара 1	Игрок Г	2/5	1/5	2/5	3/5	2/5	10/25 (40%)
	Игрок А (пасующий)	–	–	–	–	–	–
Пара 2	Игрок Д	2/5	2/5	3/5	4/5	3/5	14/25 (56%)
	Игрок Б (пасующий)	–	–	–	–	–	–
Пара 3	Игрок Е	1/5	1/5	1/5	2/5	1/5	6/25 (24%)
	Игрок В (пасующий)	–	–	–	–	–	–
Итого с точки:		14/30 (47%)	13/30 (43%)	16/30 (53%)	22/30 (73%)	17/30 (57%)	82/150 (54,7%)

1. Лучшая точка: Точка под 45° справа (Т. 4) показала максимальную эффективность – 73%. Для правшей это по-прежнему самая естественная позиция: движение с правой стороны позволяет атаковать без разворота корпуса и с комфортным выпрыгиванием.

2. Худшие точки: Угловые позиции (особенно правый угол – 43%) оказались самыми неудобными. Бросок из угла в движении сложнее контролировать: близость лицевой линии ограничивает траекторию забегания, и игроку часто приходится атаковать с нерабочей ноги или в неудобном ритме.

3. Индивидуально: Игрок *А* показал выдающийся результат – 80% в движении, что говорит о высоком уровне координации и техники. Игроки *Г* и *Е*, напротив, провалились: 40% и 24% соответственно. У них явные проблемы с броском после движения – возможно, не хватает стабильности ног или «чувства» кольца после ускорения. Также стоит отметить, что Игрок Е показал крайне низкий результат (6/25), что коррелирует с его дальнейшими данными.

В таблице 2 показаны результаты среднего процента реализации средних бросков в движении. Карта снайпера» (Heat Map), отражающая средний процент попаданий с каждой по итогам средних бросков в движении показывает, что наибольший процент реализации был в броске с правого фланга под углом 45°-73,0 %, на втором месте оказались броски под углом 90°-57,0 % и, на третьем месте броски слева под углом 45°-53,0 %.

Таблица 2

Карта эффективности (среднего процента реализации)
бросков со средней дистанции в движении

Позиция	Обозначение	Средний радиус в движении (упр.1)
Левый угол	180° (слева)	47,0 %
Правый угол	180° (справа)	43,0 %
Левый фланг	45° (слева)	53,0 %
Правый фланг	45° (справа)	73,0 %
Центр	90° (прямо)	57,0 %

Заключение. Данный эксперимент доказывает, что даже простая статистика (ведение счета попаданий с четко фиксированных позиций, а также анализ серийности) является мощным инструментом для повышения индивидуального мастерства и построения правильной тренировочной программы. Каждому баскетболисту рекомендуется вести свой «стрелковый дневник», чтобы знать свою идеальную дистанцию и любимую точку на паркете, а также понимать свои привычные паттерны (серийность) для эффективной игры в стрессовых ситуациях.

Список источников

1. Артёменко Т. Г., Хода Л. Д. Взаимосвязь личностных показателей с интегральной подготовленностью баскетболистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 34-39.

2. Блинков С. Н. Взаимосвязь системы физкультурно-оздоровительной работы с развитием человеческого капитала сельских школьников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 34-39.

3. Блинков С. Н., Левушкин С. П., Сокунова С. Ф. Значимость физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании человеческого капитала учащейся молодежи : монография. Кинель : Изд-во Самарского гос. аграрного ун-та, 2023. 171 с.

4. Зыкова А. П., Воробьева Е. В., Зыкова С. Л. Психомоторная сфера спортсмена // Наука – 2020. 2019. № 8 (33). С. 10-16.

5. Кузнецова Н. С., Кучкова Л. А., Бахарева С. Ю., Ковтун Г. С. Объекты прицеливания при бросках с отскоком мяча от щита // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 198-203.

6. Притыкин В. Н., Морозова Н. С., Сухарев С. В. Организационная структура комплексных методик технико-тактической подготовки в баскетболе // Теория и практика физической культуры. 2009. № 2. С. 38-41.

7. Блинков С. Н. Некоторые аспекты нормативно-правового обеспечения государственной системы физического воспитания с детьми школьного возраста // Самара АгроВектор. 2024. Т. 4. № 2. С. 62-69. Doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-62-69.

References

1. Artyomenko T. G. & Khoda L. D. (2014). Relationship of personal indicators with the integral preparedness of basketball players. Scientific notes of the Lesgaft University, 8 (114), 34-39 (in Russ.).

2. Blinkov S. N. (2014). Correlation of system of sports and health-improving work with development of the human capital of the rural school students. Scientific notes of the Lesgaft University. 8 (114). Pp. 34-39 (in Russ.).

3. Blinkov, S. N., Levushkin, S. P & Sokunova S. F. (2023. The importance of physical education and health activities in shaping the human capital of students: monograph, Samara State agrarian university, 171 p. (in Russ.).

4. Zykova A. P., Vorobyeva E. V. & Zykova S. L. (2019). The psychomotor domain of an athlete. Nauka-2020, 8 (33), 10-16 (in Russ.).

5. Kuznetsova N. S., Kuchkova L. A., Bakhareva S. Yu. & Kovtun G. S. (2019). Objects of aiming at shots with a rebound of the ball from the shield. Scientific notes of the Lesgaft University, 11 (177), 198-203 (in Russ.).

6. Pritykin V. N., Morozova N. S. & Sukharev S. V. (2009). Organizational structure of complex methods of technical and tactical training in basketball. Theory and practice of physical culture, 2, 38-41 (in Russ.).

7. Blinkov, S. N. (2024). Some aspects of the regulatory support of the state system of physical education with children of school age. Samara AgroVektor (Samara AgroVector), 4, 2, 62-69. (In Russ.). doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-62-69.

Информация об авторах:
П. В. Знобищева – студент;
С. Н. Блинков – канд. педагогических наук, доцент.
Information about the authors:
P. V. Znobishcheva – student;
S. N. Blinkov – 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 статьи
УДК 796

НОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ: ТЕНДЕНЦИИ И ПОПУЛЯРНОСТЬ

Ольга Александровна Ишкина
Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
olya_2007_85@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-7816-8514

В данной статье исследуются новые виды спорта среди студентов ВУЗов Российской Федерации за период 2022-2025 годов. Рассмотрены основные тренды популярные среди молодежи, включающие в себя: экстремальные, командные, духовные, а также киберспорт. Представлены статистические показатели, которые отражают динамику развития спорта в России.

© Ишкина О. А., 2026

Ключевые слова: спорт, киберспорт, осознанность, тренды, физическая активность, здоровый образ жизни.

Для цитирования: Ишкина О. А. Новые виды спорта в студенческой среде: тенденции и популярность // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 230-235.

NEW STUDENT SPORTS: TRENDS AND POPULARITY

Olga A. Ishkina
Samara State Agrarian University, Samara, Russia
olya_2007_85@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-7816-8514

This article examines new sports among students at Russian universities for the period 2022-2025. The main trends popular among young people are discussed, including extreme, team, spiritual, and sports. Statistical indicators reflecting the dynamics of sports development in Russia are presented.

Keywords: sports, sports, mindfulness, trends, physical activity, healthy lifestyle.

For citation: Ishkina O. A. (2026). New sports among students: trends and popularity. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel: PLC Samara SAU, pp. 230-235. (in Russ.).

За последнее время среди российских студентов заметно усилился интерес к физической активности. Раньше преобладали традиционные занятия вроде футбола, волейбола и лёгкой атлетики, однако сегодня список спортивных предпочтений существенно обогатился. Теперь всё чаще молодёжь выбирает новые формы досуга: от кроссфита, воркаута и скалолазания до танцев, йоги, киберспорта, а также экзотические развлечения типа игры в падл или фрисби. Этому способствуют несколько факторов.

Молодёжь предпочитает активный отдых и здоровый образ жизни, стремится экспериментировать и разнообразить досуг. Немаловажное значение имеет международная спортивная культура, распространяемая через социальные сети и Интернет. Наконец, учебные заведения и студенческие организации предлагают своим обучающимся широкий выбор секций и клубов, делая занятия спортом доступнее и привлекательнее.

Эти изменения благотворно влияют не только на физическую форму обучающихся, но и помогают развивать чувство коллективизма, формировать сообщества единомышленников и расширять горизонты интересов. Спорт постепенно перестаёт восприниматься исключительно как элемент учебной программы, превращаясь в неотъемлемый компонент университетской среды и общей молодёжной культуры [1].

Рассмотрим основные тренды, которые сейчас особенно популярны среди студентов:

Городские и экстремальные виды спорта. Всё большее число молодых людей выбирает занятия спортом прямо на улицах города, получая удовольствие от активности, свободы движений и минимальных финансовых вложений. Среди наиболее популярных направлений выделяются такие виды спорта, как скейтбординг, катание на велосипедах BMX, паркур (или свободное перемещение по городским пространствам), а также воркаут – тренировки на уличных спортивных площадках с использованием собственного веса тела. Особенность этих дисциплин состоит в том, что для занятий ими совершенно необязательно посещать специальные спортивные залы или покупать дорогостоящее оборудование – всё необходимое уже есть вокруг нас: городские улицы, лестницы, скамейки и площадки превращаются в идеальное пространство для тренировок. Таким образом, молодые люди имеют возможность развиваться физически, пробовать новые элементы, проявлять креативность и демонстрировать свою уникальность через движения [2].

Командные и гибридные виды спорта. Кроме традиционных командных видов спорта вроде футбола, баскетбола и волейбола, студенты активно осваивают новые игры, которые помогают развивать координацию, стратегию и умение взаимодействовать друг с другом. Например, популярность набирает алтимат фрисби – игра с летающим диском, совмещающая в себе элементы американского футбола и регби. Ещё один пример нового формата соревнований – это российский вид спорта регби, который отличается динамичностью и интенсивностью. Что касается относительно новых форматов состязаний, то стоит отметить фиджитал-спорт, который соединяет виртуальное и физическое пространства. Таким образом, сначала спортсмены соревнуются онлайн, участвуя в компьютерных играх, а после переходят непосредственно на поле или корт, демонстрируя приобретённые навыки и умения в реальных условиях. Такие мероприятия привлекают внимание тысяч зрителей и получают серьёзную государственную поддержку на федеральном уровне, что способствует популяризации активного образа жизни среди молодого поколения россиян

Осознанность и здоровый образ жизни. Современная жизнь предъявляет высокие требования ко всем аспектам здоровья человека, включая физическое и психическое благополучие. Именно поэтому среди молодёжи, особенно среди студентов вузов и колледжей, возрастает интерес к различным практикам, способствующим поддержанию внутреннего баланса и гармонии. Такие направления физической активности, как йога, стретчинг (растяжка), пилатес и прочие методики развития координации движений и ощущения своего тела, приобретают особую популярность именно потому, что помогают справляться со стрессовыми ситуациями и укрепляют уверенность в себе. Кроме, традиционных форм физической нагрузки, особое внимание сегодня уделяют методикам осознанности (mindfulness). Эта практика основана на глубоком осознании текущего момента, сосредоточении внимания на внутренних ощущениях и дыхании. Регулярные упражнения на развитие внимательности позволяют студентам значительно снизить уровень тревоги и беспокойства, улучшить способность концентрироваться на учебе и повысить общую продуктивность во всех сферах деятельности [3, 4].

Киберспорт в современной России значительно вырос от простого увлечения студентов до полноценной индустрии. Сегодня российские университеты активно поддерживают развитие этой сферы среди учащихся, создавая специализированные игровые клубы и формируя полноценные киберспортивные команды. Для молодых геймеров участие в турнирах становится важным этапом карьерного роста и получения профессионального опыта. Регулярные соревнования внутри вузов и межвузовские турниры стали неотъемлемой частью университетской культуры. Лучшие представители команд участвуют в масштабных всероссийских соревнованиях, где демонстрируют своё мастерство и представляют учебные заведения на высоком уровне. Многие молодые спортсмены получают шанс выступить на международной арене, представляя Россию на престижных международных состязаниях. Особое внимание уделяется студентам технических специальностей и направлений подготовки в области информационных технологий. Именно эти категории студентов наиболее заинтересованы в развитии своей карьеры через киберспорт, поскольку подобные мероприятия позволяют развивать важные soft skills, необходимые будущим специалистам, таким как коммуникация, работа в команде, стрессоустойчивость и принятие решений в условиях ограниченного времени.

На основе представленных данных таблицы 1, можно сделать следующие выводы о динамике развития студенческого спорта и здорового образа жизни в период с 2022 по 2025 год. Наблюдается стремительный рост интереса студентов ко всем перечисленным направлениям. Особенно выделяется взрывной рост новых командных и гибридных видов спорта (рост с 45 до 300 команд) и киберспорта (рост участников с 130 до 400 тысяч человек).

На основе представленных данных таблицы 1, можно сделать следующие выводы о динамике развития студенческого спорта и здорового образа жизни в период с 2022 по 2025 год. Наблюдается стремительный рост интереса студентов ко всем перечисленным направлениям. Особенно выделяется взрывной рост новых командных и гибридных видов спорта (рост с 45 до 300 команд) и киберспорта (рост участников с 130 до 400 тысяч человек).

Таблица 1

Динамика развития основных трендов среди студентов

Год	Количество студентов, занимающихся городским и экстремальным видом спорта, %.	Количество команд, занимающихся новыми видами командного и гибридного спорта.	Количество студентов, занимающихся осознанностью и здоровым образом жизни, %.	Количество студентов, участвующих в турнирах по киберспорту, тыс.
2022	18	45	23	130
2023	22	110	30	180
2024	28	140	36	250
2025	30	300	40	400

Студенты всё активнее отходят от традиционных видов спорта в пользу более современных, доступных и технологичных форматов. Городские и экстремальные виды спорта, а также фиджитал-дисциплины становятся новой нормой. Рост киберспорта и гибридных видов спорта свидетельствует о глубокой интеграции физической культуры с цифровыми технологиями и глобальной культурой. Это позволяет студентам не только соревноваться, но и развивать навыки, востребованные в современной IT-индустрии.

Значительный рост доли студентов, занимающихся практиками осознанности (с 23% до 40%), говорит о том, что молодежь уделяет всё больше внимания ментальному здоровью и борьбе со стрессом, связанным с учебной нагрузкой.

Общий вывод: студенческая среда переживает масштабную трансформацию в сфере физической активности. Спорт становится более разнообразным, технологичным и ориентированным на комплексное развитие личности (физическое, цифровое и ментальное). К 2025 году новые форматы прочно вошли в культуру вузов, а киберспорт и гибридные дисциплины стали массовым явлением.

Рост интереса к новым видам спорта объясняется несколькими значительными факторами:

1 Простота начала занятий. Для многих новых видов спорта характерна низкая стоимость входа. Нет необходимости покупать дорогостоящее оборудование или искать специализированные места для тренировок. Заниматься можно практически везде — будь то городская улица, парк или собственная квартира. Это делает спорт доступным для всех возрастных групп и социальных слоев населения.

2. Современные виды спорта ориентированы на тенденции и потребности молодого поколения. Они соответствуют актуальным интересам подростков и взрослых, стремящихся получить яркие эмоции и заряд энергии. Такие виды спорта часто используют инновационные подходы, уникальные техники выполнения упражнений и новейшие технологии, привлекающие внимание тех, кто ценит новаторские решения и оригинальность.

3. Возможность самовыражения и индивидуального выбора. Многие молодые люди стремятся заниматься спортом, который соответствует их личным вкусам и интересам. Новый подход к выбору вида деятельности позволяет студентам отказаться от традиционных форм школьной физкультуры и самостоятельно выбирать активность, которая доставляет максимальное удовольствие. Таким образом, каждый учащийся получает уникальную возможность выразить свою индивидуальность через физическую активность, наслаждаясь процессом и получая удовлетворение от собственных достижений.

Для выявления приоритетных спортивных направлений был проведен опрос, в котором приняли участие 30 студентов Самарской области. Главным вопросом анкетирования стал: «Какой вид спорта, по вашему мнению, сегодня наиболее популярен среди студентов?» Итоги данного опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2

Итоги опроса

Название вида дисциплины	Йога и пилатес	Фиджитал-спорт	Киберспорт	Воркаут
Количество голосов	9	2	13	6

Наибольшей популярностью среди представленных видов дисциплин пользуется киберспорт – за него отдали голоса 13 человек. Это свидетельствует о высоком интересе к цифровым и онлайн-направлениям среди респондентов. Второе место заняла йога и пилатес с 9 голосами, что говорит о востребованности оздоровительных и фитнес-направлений. Воркаут получил 6 голосов, а фиджитал-спорт оказался наименее популярным – всего 2 голоса. Это может указывать на недостаточную осведомлённость о данном направлении или его меньшую привлекательность для данной аудитории. В целом, результаты показывают, что современные цифровые и спортивные активности вызывают больший интерес, чем гибридные формат

Сегодня в университетской среде наблюдается значительный рост интереса к новым видам спорта. Учебные заведения активно вкладываются в создание современных спортивных площадок, открывают специализированные секции и проводят разнообразные спортивные мероприятия, включая тематические фестивали и соревнования различного уровня. Это позволяет достичь сразу несколько важных целей.

1. Популяризация физической активности. Новые направления привлекают студентов, ранее не интересовавшихся спортом, расширяя аудиторию активных участников спортивного движения.

2. Формирование ценностей здорового образа жизни. Регулярные занятия способствуют укреплению здоровья, улучшению физического состояния и профилактике заболеваний среди молодых людей.

3. Развитие личностных качеств. Спортивные тренировки помогают воспитывать дисциплину, целеустремленность, умение преодолевать трудности и достигать поставленных целей.

4. Воспитание чувства коллективизма и командного духа. Соревнования формируют дружеские отношения, развивают навыки взаимодействия и взаимопомощи внутри коллектива [5, 6, 7].

Таким образом, развитие новых спортивных направлений создает благоприятные условия для формирования здоровой, активной и успешной личности каждого студента, а также служит основой для будущих достижений и ярких событий в мире университетского спорта. Впереди нас ожидают захватывающие победы, рекордные результаты и значимые события, способные вдохновлять молодые поколения и способствовать дальнейшему росту популярности спортивной культуры среди студентов университетов нашей страны.

Список источников

1. Петюкова А. С. Инновационные виды спорта: применение среди студентов // Вестник науки, № 6 (87), 2025. – С. 2052-2058.

2. Парфенов А. А., Ананьева И. В. Тенденции развития современных видов спорта в высших учебных заведениях России // Молодой ученый. – 2024. – № 46 (545). – С. 406-408.

3. Щербинина Н. П. Нетрадиционные виды спорта в студенческой среде: тенденции и причины популярности // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2026. № 01 (114). Режим доступа: https://scipress.ru/pedagogy/articles/netraditsionnye-vidy-sporta-v-studencheskoj-srede-tendentsii-i-prichiny-populyarnosti.html (Дата обращения: 31.01.2026).

4. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Современные виды спорта: предпосылки возникновения и классификация // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары-Ташкент,

22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2026. – С. 254-257.

5. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Киберспорт как вид спорта // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Якутск, 28 марта 2025 года. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2025. – С. 209-213.

6. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Средство поддержания здоровья – пилатес // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвященной 95-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки Российской Федерации, Чувашской АССР, почетного работника высшего профессионального образования Российской Федерации, доктора сельскохозяйственных наук, профессора Александра Ивановича Кузнецова (1930-2015), Чебоксары, 18 ноября 2025 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2025. – С. 892-895.

7. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Организация и содержание спортивно-оздоровительной работы в Самарском государственном аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары-Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2026. – С. 285-290.

References

1. Petyukova A. S. (2025). Innovative sports: application among students. Science bulletin, 6 (87), 2052-2058 (in Russ.).

2. Parfenov A. A. & Ananyeva I. V. (2024). Trends in the development of modern sports in higher education institutions of Russia. Young scientist, 46 (545), 406-408 (in Russ.).

3. Shcherbinina N. P. Non-traditional Sports Among Students: Trends and Reasons for Popularity. The World of Pedagogy and Psychology: International Scientific and Practical Journal. 2026, 01 (114). Access mode: https://scipress.ru/pedagogy/articles/netraditsionnye-vidy-sporta-v-studencheskoj-srede-tendentsii-i-prichiny-populyarnosti.html (Accessed: 31.01.2026).

4. Ishkina O. A. & Mezentseva V. A. (2026). Modern sports: prerequisites for emergence and classification. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the international scientific and practical conference dedicated,* 254-257 (in Russ.).

5. Zhukova E. I. & Mezentseva V. A. (2025). Cybersport as a sport. Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic: *proceedings of the IV All-Russian scientific and practical conference,* 209-213 (in Russ.).

6. Zhukova E. I. & Mezentseva V. A. (2025). A means of maintaining health – pilates. Scientific, educational and applied aspects of production and processing of agricultural products: *collection of materials of the International scientific and practical conference dedicated,* 892-895 (in Russ.).

7. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2026). Organization and content of sports and health work at the Samara State Agrarian University. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the international scientific and practical conference dedicated,* 285-290 (in Russ.).

Информация об авторе:
О. А. Ишкина – старший преподаватель.
Information about the author:
O. A. Ishkina – senior lecturer.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Обзорная статья
УДК 796

РОЛЬ СМАРТ-ТЕХНОЛОГИЙ В ТРАНСФОРМАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И МОНИТОРИНГА СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Ольга Александровна Ишкина
Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
olya_2007_85@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-7816-8514

Данная работа посвящена анализу влияния смарт-часов и носимых сенсорных систем на современную спортивную индустрию. Рассматриваются технологические аспекты сбора данных, физиологическое обоснование мониторинга показателей, а также влияние биометрической обратной связи на оптимизацию тренировочного процесса и профилактику травматизма. Статья исследует переход от субъективных методов оценки состояния спортсмена к объективному анализу на основе больших данных (Big Data).

Ключевые слова: смарт-часы, спорт, мониторинг, анализ.

Для цитирования: Ишкина О. А. Роль смарт-технологий в трансформации тренировочного процесса и мониторинга спортсменов в современном мире // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 236-239.

THE ROLE OF SMART TECHNOLOGIES IN TRANSFORMING TRAINING AND MONITORING ATHLETES IN THE MODERN WORLD

Olga A. Ishkina
Samara State Agrarian University, Samara, Russia
olya_2007_85@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-7816-8514

This paper analyzes the impact of smartwatches and wearable sensor systems on the modern sports industry. It examines the technological aspects of data collection, the physiological rationale for monitoring performance indicators, and the impact of biometric feedback on training optimization and injury prevention. The article explores the transition from subjective methods of assessing athlete performance to objective analysis based on Big Data.

Keywords: smartwatches, sports, monitoring, analysis.

For citation: Ishkina O. A. (2026). The role of smart technologies in the transformation of the process and monitoring of athletes in the modern world. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 236-239. (in Russ.).

Актуальность. За последнее десятилетие спорт высших достижений и массовый спорт претерпели фундаментальную трансформацию под влиянием цифровизации. Если ранее сбор прецизионных данных о состоянии организма был возможен только в условиях специализированных лабораторий, то сегодня смарт-часы и спортивные компьютеры предоставляют атлетам и тренерам доступ к аналитике экспертного уровня в режиме реального времени.

Современные носимые устройства перестали быть просто «шагомерами». Они превратились в многофункциональные диагностические станции, объединяющие в себе фотоплетизмографию (PPG), акселерометрию, гироскопию, GPS-навигацию и алгоритмы машинного обу-

© Ишкина О. А., 2026

чения. Внедрение этих технологий в тренировочный процесс позволяет реализовать концепцию «персонализированной медицины» в спорте, где нагрузки дозируются на основе текущего физиологического отклика организма, а не только по заранее составленному плану [1, 2].

Центральной функцией смарт-часов в спорте является непрерывный мониторинг сердечно-сосудистой системы. Однако современный подход выходит далеко за рамки простого измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Одним из наиболее значимых показателей в современном спорте стала вариабельность сердечного ритма (HRV). Смарт-часы анализируют интервалы между ударами сердца (R-R интервалы), что позволяет оценить состояние вегетативной нервной системы (ВНС). Высокая вариабельность свидетельствует о преобладании парасимпатической нервной системы и готовности организма к высоким нагрузкам. Низкая ВСР является ранним предиктором перетренированности, стресса или развивающегося заболевания. Использование этих данных позволяет тренерам корректировать интенсивность занятий, предотвращая срыв адаптации.

Датчики пульсоксиметрии в смарт-часах приобрели особую актуальность для циклических видов спорта и альпинизма. В условиях среднегорья и высокогорья мониторинг SpO2 помогает контролировать процесс акклиматизации. В плавании и беге на выносливость падение уровня кислорода в крови ниже определенных порогов может сигнализировать о неэффективности дыхательной техники или чрезмерном закислении мышц.

Алгоритмическая оценка VO2 Max – золотого стандарта аэробной производительности – стала доступна благодаря математическим моделям, интегрированным в устройства Garmin, Apple, Polar и др. На основе корреляции между ЧСС, темпом и индивидуальными характеристиками (возраст, вес), часы с высокой точностью (до 95% относительно лабораторных тестов) рассчитывают динамику изменения выносливости спортсмена.

Современная спортивная наука базируется на принципе циклической суперкомпенсации. Смарт-часы обеспечивают точный учет внешних и внутренних стимулов для попадания в «окно» максимальной эффективности.

Устройства используют проприетарные алгоритмы (например, Training Load Pro или Body Battery) для расчета тренировочного импульса (TRIMP). Система сопоставляет интенсивность текущей тренировки с историческими данными атлета. Это позволяет классифицировать нагрузку как «поддерживающую», «продуктивную» или «чрезмерную».

Важнейшим аспектом является оценка времени восстановления. Часы анализируют качество сна (фазы глубокого, быстрого сна, ЧСС в покое) и выдают рекомендации: стоит ли сегодня проводить интенсивную интервальную сессию или ограничиться восстановительным бегом.

Встроенные акселерометры и гироскопы позволяют анализировать технику движений. В беге это такие показатели, как: частота шагов; время контакта с землей; вертикальное колебание центра тяжести; длина шага.

В плавании смарт-часы способны автоматически определять стиль (кроль, брасс, баттерфляй), считать количество гребков и индекс эффективности (SWOLF). Для профессионального спортсмена эти данные являются базой для технической коррекции, направленной на минимизацию энергозатрат.

Для видов спорта на открытом воздухе (трейлраннинг, велоспорт, триатлон, спортивное ориентирование) GPS-модули и встроенные карты стали критически важным инструментом.

Современные чипсеты поддерживают несколько спутниковых систем (GPS, ГЛОНАСС, Galileo) одновременно. Это обеспечивает точность позиционирования до нескольких метров даже в условиях плотной застройки или леса. Спортсмены могут загружать GPX-треки дистанций, что позволяет заранее изучить профиль высот и спланировать распределение сил (функции типа PacePro или ClimbPro).

Встроенные барометрические альтиметры позволяют точно фиксировать набор и сброс высоты. В горных видах спорта это критично для оценки истинной интенсивности нагрузки, так как бег с одинаковым темпом по равнине и в гору требует радикально разных энергетических затрат.

Смарт-часы не работают в вакууме. Они являются частью глобальной цифровой экосистемы. Данные с часов мгновенно синхронизируются с такими сервисами, как TrainingPeaks,

Strava или Garmin Connect. Это радикально изменило формат взаимодействия «тренер – спортсмен». Тренер, находясь в другом городе, может в деталях изучить каждую секунду тренировки подопечного, увидеть график пульса, мощность (в ваттах) и даже степень гидратации (на основе расчетных данных) [3, 4, 5].

Для любительского спорта смарт-часы стали мощнейшим инструментом социальной вовлеченности. Виртуальные соревнования, системы достижений и «закрытие колец активности» создают психологический стимул для регулярных занятий. Социальное подтверждение результатов через спортивные социальные сети способствует удержанию атлетов в тренировочном режиме.

Будущее смарт-технологий в спорте связано с внедрением неинвазивных методов анализа биологических жидкостей.

Одной из самых ожидаемых технологий является возможность измерения уровня лактата (молочной кислоты) и глюкозы в крови без проколов кожи. Это позволит атлетам в реальном времени определять свой анаэробный порог и корректировать питание (прием гелей) прямо во время марафонских дистанций.

Сбор огромного массива биометрических данных ставит вопросы кибербезопасности. Утечка данных о состоянии здоровья топового спортсмена может быть использована конкурентами для выявления слабых мест. Кроме того, возникает дискуссия о «цифровом допинге»: не дают ли современные алгоритмы подсказок (например, когда именно начать финишный спурт) неоправданное преимущество перед теми, кто ориентируется только на собственные ощущения [6-8].

Заключение. Смарт-часы в современном спорте эволюционировали из пассивного регистратора данных в активного интеллектуального ассистента. Они позволяют:

1) объективизировать состояние здоровья и уровень готовности атлета;
2) минимизировать риск травм и перетренированности за счет контроля ВСР и качества сна;
3) оптимизировать технику движений на основе биомеханических метрик;
4) демократизировать доступ к высокотехнологичной аналитике, делая профессиональный подход к тренировкам доступным для миллионов любителей.

Несмотря на технологический прогресс, важно понимать, что смарт-устройства являются лишь инструментом. Эффективность их применения напрямую зависит от способности спортсмена и тренера интерпретировать полученные данные и интегрировать их в комплексную систему подготовки. В будущем роль таких устройств будет только возрастать, стирая границы между спортивной медициной, наукой о данных и повседневной тренировочной рутиной.

Список источников

1. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Олимпийская литература, 2018. – 363 с.

2. 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 ГАУ, 2023. – С. 418-423.

3. 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: ООО «Амирит», 2023. – С. 73-76.

4. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в Самарском аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары - Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2026. – С. 318-323.

5. Дмитриева В. С., Мезенцева В. А. «Умный фитнес»: интеграция фитнес-трекеров и мобильных приложений в процесс физической подготовки для студентов // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сборник трудов VII Международной научно-практической конференции, Москва, 03-04 декабря 2025 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2025. – С. 132-137.

6. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Значение цифровых технологий в области физической культуры и спорта // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 18-21 февраля 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – С. 556-560.

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 ноября 2024 года. – Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2024. – С. 403-407.

8. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи на современном этапе // Самара АгроВектор. 2024. Т. 4. № 2. С. 53-61. doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-53-61.

References

1. Hawley E. T. & Franks B. D. (2018). Health and Fitness Instructor's Handbook. Olympic Literature, 363.

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

3. Aksenov D. A. & Mezentseva V. A. (2023). Use of information technologies in physical education classes. Organization and methods of physical education in the educational process of the university: *proceedings scientific and practical conference dedicated,* 73-76 (in Russ).

4. Petrova S. S. (2026). Development of physical education and sports work at Samara Agrarian University. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the international scientific and practical conference dedicated,* 318-323 (in Russ).

5. Dmitrieva V. S. & Mezentseva V. A. (2025). «Smart fitness»: integration of fitness trackers and mobile applications into the process of physical training for students. Actual problems of development and improvement of the physical education system for training specialists in the transport industry: *collection of papers of the VII international scientific and practical conference,* 132-137 (in Russ).

6. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2025). The importance of digital technologies in physical culture and sports. Innovative achievements of science and technology in the agricultural sector: *collection of scientific papers conference,* 556-560 (in Russ).

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

8. Mezentseva, V. A. & Ishkina, O. A. (2024). Problems of physical education of students at the present stage. Samara AgroVektor (Samara AgroVector), 4, 2, 53-61. (In Russ). doi: 10.55170/2949-3536-2024-4-2-53-61.

Информация об авторе:
О. А. Ишкина – старший преподаватель.
Information about the author:
O. A. Ishkina – senior lecturer.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 796

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Наталия Николаевна Черевишник[1], Наталия Александровна Ерохина[2], Ирина Сергеевна Кузнецова[3]
[1, 2]Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А., Саратов, Россия
[3]Профессионально-педагогический колледж Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю.А, Саратов, Россия
[1]chere-n@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0003-1749-1141
[2]natalja126@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0002-0549-4225
[3]vip.kuz82@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-4365-4886

Общая физическая подготовленность студентов спортивных вузов выступает фундаментом для формирования профессиональных компетенций и дальнейшего успеха в спортивно-педагогической деятельности. В работе представлены результаты мониторинга, проведённого среди первокурсников-легкоатлетов очной формы обучения за пять лет – с 2020 по 2025 учебный год. Диагностика осуществлялась в начале и конце каждого учебного года с применением единой 10-ти балльной оценочной шкалы; полученные данные анализировались с использованием методов математической статистики. Установлено, что уровень общей физической подготовленности первокурсников 2024/2025 учебного года достоверно превышает аналогичные показатели студентов 2020/2021 года, что может свидетельствовать о позитивных тенденциях в системе отбора и до университетской спортивной подготовки. Тем не менее, в ходе анализа были выявлены определённые диспропорции в развитии физических качеств. Так, гибкость остаётся наименее развитым компонентом, как у юношей, так и у девушек. У студентов-мужчин наблюдается лишь средний уровень силовой подготовки, в то время как у девушек отмечается недостаточная выраженность скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: студенты спортивных вузов, общая физическая подготовленность, легкая атлетика, мониторинг.

Для цитирования: Черевишник Н. Н., Ерохина Н. А., Кузнецова И. С. Анализ динамики общей физической подготовленности студентов-легкоатлетов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 240-244.

ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF OVERALL PHYSICAL FITNESS OF TRACK AND FIELD STUDENTS

Natalya N. Cherevishnik[1], Natalia A. Erokhina[2], Irina S. Kuznetsova[3]
[1, 2] Saratov State Technical University named after Yu.A. Gagarin, Saratov, Russia
[3] Vocational and Pedagogical College of Saratov State Technical University named after Yuri Gagarin. Saratov, Russia
[1] chere-n@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0003-1749-1144
[2] natalja126@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0002-0549-4225
[3] vip.kuz82@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-4365-4886

© Черевишник Н. Н., Ерохина Н. А., Кузнецова И. С., 2026

The general physical fitness of students of sports universities is the foundation for the formation of professional competencies and further success in sports and teaching activities. The paper presents the results of monitoring conducted among first-year full-time track and field athletes over five years – from 2020 to 2025 academic year. The diagnosis was carried out at the beginning and end of each academic year using a single 10-point assessment scale; the data obtained were analyzed using mathematical statistics methods. It was found that the level of general physical fitness of first-year students in the 2024/2025 academic year significantly exceeds that of students in 2020/2021, which may indicate positive trends in the selection system and pre-university sports training. Nevertheless, the analysis revealed certain imbalances in the development of physical qualities. Thus, flexibility remains the least developed component for both boys and girls. Male students have only an average level of strength training, while girls have insufficient expression of speed and strength abilities.

Keywords: students of sports universities, general physical fitness, athletics, monitoring.

For citation: Cherevishnik N. N., Erokhina N. A. & Kuznetsova I. S. (2026). Analysis of the dynamics of general physical fitness of track and field students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 240-244. (in Russ.).

Актуальность. Сфера физической культуры и спорта в наши дни переживает период динамичных трансформаций, вызванных как технологическим прогрессом, так и сменой социальных запросов. Как справедливо отмечают Л.В. Фролова, Ю.В. Куземко и В.А. Трошин в своем анализе исторических тенденций развития физической культуры и спорта в современном обществе [2], понимание этих процессов необходимо для выработки адекватных стратегий развития отрасли. Это создаёт принципиально новые условия и для профессиональной подготовки будущих специалистов в данной области. Актуальность качественного образования резко возрастает. Ряд авторов справедливо указывает, что именно физическая подготовка выступает базисом, определяющим трудовой потенциал и профессиональную состоятельность будущего специалиста отрасли [1], поскольку от выпускников теперь требуется не только фундаментальное знание традиционных методик, но и готовность к инновациям, умение работать в цифровой среде и отвечать на изменяющиеся потребности общества. В связи с этим исследование современных подходов, эффективных моделей и перспективных технологий в подготовке кадров для физкультурно-спортивной отрасли становится важной научно-практической задачей.

Однако на пути решения этой задачи существует серьёзное противоречие. Многочисленные исследования констатируют тревожную тенденцию: уровень физической подготовки у школьников и будущих студентов неуклонно падает. Основными причинами называют растущую академическую нагрузку и тотальную цифровизацию досуга молодёжи, которые вытесняют активность из повседневной жизни. В этой ситуации меры государственной политики – пропаганда ЗОЖ и увеличение доступности спортивных услуг – выступают важным противовесом, позволяя частично компенсировать этот негативный тренд.

При этом необходимо учитывать особенности самой целевой группы. Большинство студентов спортивных вузов – действующие спортсмены, уже добившиеся значительных результатов в своей специализации. Однако за этим успехом нередко скрывается серьезное профессиональное противоречие: высокий спортивный разряд, подтверждающий узкопрофильную подготовку, отнюдь не означает сбалансированного уровня общей физической подготовки. Более того, практика показывает, что форсированная подготовка в узкой дисциплине нередко вступает в конфликт с гармоничным развитием всего двигательного потенциала студента. Более того, чрезмерная ранняя специализация может мешать освоению других, смежных разделов учебной программы - особенно тех, что требуют иных двигательных навыков. В долгосрочной перспективе такой перекос способен нарушить целостность профессиональной

подготовки и затруднить будущую адаптацию выпускников в разнообразных видах профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Методика и организация исследования. Исследование реализовывалось на базе Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю.А. В нём приняли участие 69 первокурсников, обучающихся по специализации «Лёгкая атлетика». Первый этап был проведён в экстремальном с точки зрения организации учебного процесса 2020-2021 учебном году – в условиях, вынужденных локдаунов, когда обучение неоднократно переводилось в дистанционный формат из-за эпидемиологической ситуации. Это позволяет рассматривать данный замер как фоновый, отражающий влияние вынужденной гиподинамии и сбоя тренировочного процесса на уровень подготовленности абитуриентов. Как отмечают Н.Н. Черевишник с соавторами, пандемийный период стал серьезным вызовом для физического развития студенческой молодежи, усугубив проблемы гиподинамии и снижения двигательной активности [3]. Второй этап охватил 2024-2025 учебный год, когда образовательная деятельность уже велась в устойчивом очном режиме.

Для оценки уровня общей физической подготовленности использовался стандартный комплекс контрольных испытаний, направленных на диагностику ключевых физических качеств. Скоростные способности определялись по времени бега на 60 метров. Скоростно-силовые качества оценивались с помощью прыжка в длину и прыжка в высоту с места. Уровень силовой подготовки измерялся по дальности толчка ядра. Координационные способности регистрировались по результату челночного бега 3×10 м. Гибкость оценивалась по глубине наклона вперёд из положения стоя на полу. Выносливость проверялась с помощью бега на 1000 м у мужчин и на 600 у женщин.

Все испытания проводились на стадионе в течение двух-трёх дней в рамках обычного учебно-тренировочного процесса. В беговых упражнениях выполнялись финальные забеги, а в прыжковых видах и при толчке ядра каждому участнику предоставлялось по три попытки, из которых учитывался лучший результат. Оценка уровня общей физической подготовленности осуществлялась по специально адаптированной 10-ти балльной шкале, разработанной на основе методических рекомендаций по диагностике физической подготовленности студентов спортивных и физкультурных вузов.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты мониторинга продемонстрировали чёткую положительную динамику в уровне общей физической подготовки студентов-легкоатлетов. Сравнение данных за 2020/2021 и 2024/2025 учебные годы показало, что первокурсники последнего набора в целом демонстрируют более высокие результаты во всех контролируемых тестах. Это позволяет говорить об общей положительной тенденции. Тем не менее, детальная расшифровка результатов обнажила и проблемные зоны: оказалось, что развитие отдельных физических качеств у современных студентов происходит неравномерно, что указывает на наличие специфических пробелов в подготовке.

Если смотреть раздельно по полу, то у студентов мужского пола отмечается прогресс в развитии гибкости и силовых качеств. Несмотря на положительную динамику, достигнутый уровень по этим параметрам всё ещё нельзя считать удовлетворительным. Наибольшую же тревогу вызывает снижение результатов в таком контрольном тесте, как «бросок ядра снизу вперед-вверх». Этот факт указывает на явный дефицит взрывной силы – ключевого физического качества для достижения высоких результатов в спринтерском беге и различных прыжковых дисциплинах лёгкой атлетики.

Анализ данных студенток выявил схожий характер проблем. У них также наблюдаются трудности с развитием гибкости, к которым добавляется определённое отставание в скоростно-силовых качествах. Хотя к 2024/2025 учебному году и наметился явный прогресс в результатах прыжковых упражнений, большинство показателей удерживаются на среднем, недостаточно высоком уровне. Отдельной проблемой выступает невысокий уровень развития координационных способностей и выносливости. Эти пробелы требуют целенаправленной коррекции в рамках учебного процесса, так как напрямую влияют на качество профессиональной подготовки.

Сравнительная оценка динамики, выраженная в баллах, чётко показала общую для обеих групп проблемную зону. Независимо от пола, самые низкие результаты были зафиксированы в тестах, оценивающих гибкость. Этот параметр требует самого пристального внимания в учебном процессе, поскольку его значимость выходит за рамки узкой специализации. Достаточный уровень гибкости не только напрямую влияет на результативность в ряде легкоатлетических дисциплин, но и является ключевым фактором в профилактике спортивного травматизма, что критически важно для долгосрочной карьеры любого спортсмена. В более широком контексте, поддержание высокого уровня физической подготовленности напрямую коррелирует с мотивацией студентов к занятиям и формированию устойчивых здоровьесберегающих компетенций [4].

Заключение. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о наличии определенных тенденций в изменении общей физической подготовленности студентов- легкоатлетов за период с 2020 по 2025 год. Период ограничений, связанный с пандемией, оказал негативное влияние на общий уровень физической подготовленности студентов, однако в последующие годы наблюдается положительная динамика по большинству показателей.

Вместе с тем, детальный анализ полученных данных позволил выявить существенные проблемы в развитии гибкости, как у мужчин, так и у женщин. Дополнительными зонами внимания должны стать развитие силовых способностей у студентов мужского пола и скоростно-силовых качеств у студенток.

Таким образом, полученные данные однозначно указывают на необходимость модернизации системы физической подготовки в спортивных вузах. Ключевым направлением должно стать смещение акцента с приоритета узкой спортивной специализации на приоритет комплексного и сбалансированного развития всех физических качеств обучающихся. Только такой подход, ставящий во главу угла гармоничный фундамент, а не сиюминутный результат в узкой дисциплине, создаст основу для долгосрочного роста спортивных достижений и станет краеугольным камнем в формировании полноценного, универсального профиля профессиональных компетенций у будущих специалистов отрасли.

Список источников

1. Коновалова М. П., Черевишник Н. Н. Физическая подготовка как основа для профессиональной деятельности будущего специалиста // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2019. – № 2 (76). – С. 171-173.

2. Черевишник Н. Н., Ерохина Н. А., Гарина О. Г. Актуальные проблемы физического развития студенческой молодежи в условиях пандемии // Образование и проблемы развития общества. – 2021. – № 4 (17). – С. 120-125.

3. Черевишник Н. Н., Ерохина Н. А., Шумейко Э. А. Мотивационная потребность студентов к занятиям физической культурой // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : матер. всерос. науч.-практ. конф. – Краснодар, 2023. – С. 227-230.

4. Фролова Л. В., Куземко Ю. В., Трошин В. А. Основные исторические тенденции развития физической культуры и спорта в современном обществе // Историческая память в теории и социокультурной практике: грани трансформаций и потенциал осмысления : материалы IX Международной научной конференции / под общ. ред. А.В. Баранова, Е.Н. Многолетней. – Саратов, 2021. – С. 447-450.

5. Блинков С. Н. Влияние дополнительных занятий физическими упражненями на физическую подготовленность обучающихся // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 13 ноября 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2025. – С. 191-194.

Refereces

1. Konovalova M. P. & Cherevishnik N. N. (20219). Physical training as a basis for the professional activity of a future specialist. Bulletin of the Saratov State Socio-Economic University, 171-173 (in Russ.).

2. Cherevishnik N. N., Erokhina N. A. & Garina O. G. (2021). Actual problems of physical development of student youth in a pandemic. Education and problems of society development, 4 (17), 120-125 (in Russ.).

3. Cherevishnik N. N., Erokhina N. A. & Shumeiko E.A. (2023). The motivational need of students to engage in physical education. Actual issues of additional professional education in the field of physical culture and sports : *scientific and practical conference*, 227-230 (in Russ.).

4. Frolova L. V., Kuzemko Yu. V. & Troshin V. A. (2021). The main historical trends in the development of physical culture and sports in modern society. Historical memory in theory and socio-cultural practice: facets of transformations and the potential for understanding : *proceedings of the IX International scientific conference*, 447-450 (in Russ.).

5. Blinkov S. N. (2025). The impact of additional physical exercise classes on the physical fitness of students. Innovations in the higher education system: Collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference, 191-194 (in Russ.).

Информация об авторах:
Н. Н. Черевишник – кандидат социологических наук, доцент;
Н. А. Ерохина – кандидат социологических наук, доцент;
И. С. Кузнецова – преподаватель.
Information about the authors:
N. N. Cherevishnik – candidate of sociological sciences, associate professor;
N. A. Erokhina – candidate of sociological sciences, associate professor;
I. S.Kuznetsova – 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.

Обзорная статья
УДК 378.18:796.5

ВИДЫ АКТИВНОГО ТУРИЗМА И ИХ ДОСТУПНОСТЬ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Екатерина Сергеевна Шаранова[1], Ольга Александровна Ишкина[2]
[1, 2]Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
[1]sharanovakatya77@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-0489-2899
[2]olya_2007_85@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-7816-8514

В статье рассматривается активный туризм как эффективный инструмент личностного и социального развития студентов, доступный в период обучения в вузе.

Ключевые слова: активный туризм, студенческий туризм, личностное развитие, командная работа, кемпинг, студент

Для цитирования: Шаранова Е. С., Ишкина О. А. Виды активного туризма и их доступность для студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 244-248.

© Шаранова Е. С., Ишкина О. А., 2026

TYPES OF ACTIVE TOURISM AND THEIR ACCESSIBILITY FOR STUDENTS

Ekaterina S. Sharanova[1], Olga A. Ishkina[2]
[1, 2]Samara State Agrarian University, Samara, Russia
[1]sharanovakatya77@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-0489-2899
[2]olya_2007_85@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-7816-8514

The article considers active tourism as an effective tool for the personal and social development of students, available during their studies at the university.

Keywords: active tourism, student tourism, personal development, teamwork, camping, student

For citation: Sharanova E. S. & Ishkina O. A. (2026). Types of active tourism and their accessibility for students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 244-248. (in Russ.).

Студенческие годы – это особенный этап в жизни человека, наполненный энергией, свободой и жаждой новых впечатлений. В этот период формируется мировоззрение, закладываются основы будущих профессиональных и личностных качеств. Активный туризм становится мощным инструментом личностного роста, выходящим далеко за рамки академических знаний. Он не просто дарит яркие эмоции – он учит, закаляет характер и помогает раскрыть потенциал.

В студенческие годы особенно легко найти единомышленников: вокруг много молодых людей с похожими интересами и стремлениями. Университеты и студенческие клубы часто организуют туристические походы и экспедиции, что упрощает поиск компании.

Кроме того, студенты могут воспользоваться специальными скидками и льготами: многие турбазы, транспортные компании и экскурсионные бюро предлагают выгодные условия для молодёжи. Учебный график тоже играет на руку: каникулы позволяют планировать длительные поездки, а короткие выходные – небольшие вылазки на природу. Упускать такую возможность – значит откладывать яркие воспоминания на потом, а ведь именно такие моменты часто становятся самыми ценными в жизни.

Мир активного туризма огромен и разнообразен. От спокойных пеших прогулок до экстремальных сплавов – каждый найдёт что-то своё, исходя из уровня подготовки, интересов и предпочтений.

Популярные виды активного туризма.

1. Пешеходный туризм. Треккинг и пешие походы – самый доступный и популярный вид активного отдыха. Он не требует специального снаряжения и подходит для любого уровня подготовки [2]. Можно выбрать маршрут по силам: от однодневных прогулок по живописным местам до многодневных походов с ночёвками в палатках. Такие походы позволяют насладиться природой, отдохнуть от городской суеты и укрепить здоровье.

2. Водный туризм. Сплавы на байдарках, каяках и рафтинг – отличный способ сочетать адреналин с командной работой на живописных реках. Водные походы требуют определённой подготовки и навыков, но дарят незабываемые впечатления: преодоление порогов, красота речных пейзажей и сплочение команды делают такой отдых особенно ценным.

3. Скалолазание. Спортивное и туристическое скалолазание развивает силу, ловкость и помогает преодолеть страх высоты[1]. Многие университеты имеют свои секции скалолазания, где можно получить начальные навыки под руководством опытных инструкторов. Занятия на скалодроме или в естественных условиях учат концентрации, дисциплине и уверенности в своих силах.

4. Велотуризм. Многодневные велопоходы позволяют охватить большие расстояния с минимальными затратами. Этот вид туризма экологичен, полезен для здоровья и невероятно атмосферен: вы можете увидеть множество интересных мест, наслаждаясь движением и свежим воздухом. Велотуризм подходит как для коротких поездок по окрестностям города, так и для длительных путешествий по регионам [5].

5. Горный туризм. Походы в горы – выбор тех, кто ищет более серьёзные испытания. Восхождения на вершины, переходы через перевалы и ночёвки в высокогорных условиях требуют хорошей физической формы и специальной подготовки, но вознаграждают потрясающими видами и ощущением победы над собой [4].

6. Спелеотуризм. Исследование пещер – необычный и захватывающий вид активного туризма. Он сочетает элементы приключения и научного познания, позволяя увидеть уникальные подземные ландшафты[3]. Спелеотуризм требует специальной экипировки и навыков ориентирования в замкнутом пространстве, но дарит незабываемые впечатления.

Активный туризм приносит пользу сразу в нескольких измерениях – от физического здоровья до профессиональных компетенций.

Ключевые преимущества активного туризма.

1. Снижение стресса. Студенты отмечают снижение тревожности после регулярных outdoor-активностей. Пребывание на природе, физическая нагрузка и смена обстановки помогают снять напряжение, улучшить настроение и восстановить силы.

2. Социальные связи. Больше устойчивых дружеских контактов формируется в совместных приключениях. Совместное преодоление трудностей, взаимопомощь и общие яркие впечатления укрепляют отношения и помогают найти настоящих друзей.

3. Рост уверенности. Участники туристических секций сообщают об укреплении уверенности в себе. Преодоление страхов, достижение целей и осознание своих возможностей повышают самооценку и веру в собственные силы.

4. Физическая норма. Ежедневной активности на природе достаточно для поддержания отличного здоровья. Ходьба, гребля, езда на велосипеде или восхождение развивают выносливость, укрепляют мышцы и сердечно-сосудистую систему.

5. Развитие навыков. Активный туризм учит ориентироваться на местности, планировать маршрут, принимать решения в нестандартных ситуациях, работать в команде и нести ответственность за себя и других. Эти навыки пригодятся не только в походах, но и в учёбе, карьере и повседневной жизни.

6. Расширение кругозора. Путешествия позволяют познакомиться с новыми местами, культурами и традициями. Вы узнаете много интересного о природе, истории и географии регионов, которые посещаете.

Чтобы поход принёс только положительные эмоции, важно тщательно подготовиться [6, 7]. Начать нужно с определения целей поездки и оценки физической подготовки участников. Затем следует:

- составить маршрут с учётом сложности, протяжённости и интересных точек;
- назначить ответственных за логистику, питание и аптечку;
- проверить снаряжение и убедиться, что оно соответствует условиям похода;
- заблаговременно забронировать транспорт и места стоянок (если это необходимо);
- изучить особенности местности, возможные риски и способы их минимизации;
- провести инструктаж по технике безопасности для всех участников.

Базовые правила безопасности при активном туризме.

1. Всегда сообщать маршрут и сроки близким или в МЧС. Это критически важно на случай непредвиденных обстоятельств.

2. Иметь при себе заряженный телефон и power bank. Связь может спасти жизнь в экстренной ситуации.

3. Не разделять группу в незнакомой местности. Держаться вместе и согласовывать любые отклонения от маршрута.

4. Изучить прогноз погоды и иметь план отхода. При ухудшении условий лучше изменить планы, чем рисковать здоровьем.

5. Следить за самочувствием участников. При признаках усталости, недомогания или травмы – остановиться и принятье меры.

Список базового снаряжения зависит от вида и продолжительности похода, но есть универсальные вещи, которые стоит взять с собой:

1. Аптечка первой помощи и знание её применения. В аптечке должны быть бинты, антисептики, обезболивающие, средства от аллергии и индивидуальные лекарства.

2. Навигатор или топографическая карта местности и компас. Даже если человек пользуется GPS, бумажные карты могут выручить в случае поломки техники.

3. Запас воды и еды на случай непредвиденных ситуаций. Высококалорийные продукты и достаточное количество жидкости – залог безопасности.

4. Сигнальные средства: свисток, зеркало, фонарик. Они помогут привлечь внимание в случае необходимости.

5. Одежда и обувь по сезону. Выбирать удобную, прочную и влагозащитную экипировку.

6. Палатка, спальник и коврик (для многодневных походов). Эти вещи обеспечат комфортный отдых после насыщенного дня.

И главное: никогда не отправляться в первый серьёзный поход без опытного руководителя или инструктора.

Заключение. Студенческие годы – это не только время учёбы, но и период ярких открытий, смелых экспериментов и становления личности. Активный туризм идеально вписывается в этот этап жизни, становясь мощным инструментом личностного роста и источником незабываемых впечатлений.

Он даёт студентам гораздо больше, чем просто отдых: развивает лидерские качества и учит принимать решения в нестандартных ситуациях; формирует навыки работы в команде и укрепляет социальные связи; помогает снизить стресс и поддерживать отличную физическую форму; расширяет кругозор и учит ценить красоту природы; даёт возможность получить практический опыт, который невозможно обрести в аудиториях.

Список источников

1. ГОСТ Р ИСО 21103-2015 Приключенческий туризм / Информация для участников. – М.: Стандартинформ, 2016. – 10 с.

2. Кольцова А. А. Современные тенденции развития приключенческого туризма в регионах нового освоения: проблемы и перспективы (на примере Хабаровского края) // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2017. – № 3. – С. 142-153.

3. Никонова Т. В., Гусарова В. Ю., Пережогина О. Н. Особенности приключенческого туризма и перспективы его развития в России // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2017. – № 3. – С. 51-58.

4. Экологический туризм: теоретические основы, современная региональная специфика / Нюренбергер Л. Б., Шнорр Ж. П., Щетинина Н. А., Петренко Н. Е., Третьякова Т. Н. // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – № 51. – С. 105-112.

5. Романова И. В. Приключенческий туризм: современное значение термина в зарубежных исследованиях мировой туристской индустрии // Вестник ВГУ, серия География. Экология. – 2015. – № 3. – С. 46-52.

6. Севрюков И. Ю., Лучина Н. А., Леушина О. В. Приключенческий туризм: особенности развития, проблемы правового регулирования // Олимпийское наследие крупномасштабные мероприятия: влияние на экономику, экологию и социокультурную сферу принимающих дестинаций: Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Сочинский государственный университет. Сочи, 2023. – С.42-45.

7. Мезенцева В. А., Башмак А. Ф. Горнолыжный туризм Самарской области // 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. 284-287.

References

1. GOST R ISO 21103-2015 Adventure Tourism (2016). Information for Participants. – Moscow: Standartinform, 10 (in Russ.).

2. Koltsova A. A. (2017). Current Trends in the Development of Adventure Tourism in Newly Developed Regions: Problems and Prospects (using Khabarovsk Krai as an Example). Current Issues of Service and Tourism,. 3, 142-153 (in Russ.).

3. Nikonova T. V., Gusarova V. Yu. & Perezhogina O. N. (2017). Features of Adventure Tourism and Prospects for its Development in Russia. Current Issues of Service and Tourism, 3, 51-58 (in Russ.).

4. Nurenberger L. B., Schnorr J. P., Shchetinina N. A., Petrenko N. E. & Tretyakova T. N. (2022). Ecotourism: Theoretical Foundations, Modern Regional Specifics. Man. Sport. Medicine, 51, 105-112 (in Russ.).

5. Romanova I. V. (2015). Adventure Tourism: The Modern Meaning of the Term in Foreign Studies of the Global Tourism Industry. VSU Bulletin, Series Geography. Ecology, 3, 46-52 (in Russ.).

6. Sevryukov I. Yu., Luchina N. A. & Leushina O. V. (2023). Adventure tourism: development features, problems of legal regulation. Olympic legacy of large-scale events: impact on the economy, ecology and socio-cultural sphere of host destinations: Proceedings of the XIV International scientific and practical conference, Sochi State University. Sochi, 42-45 (in Russ.).

7. Mezentseva V. A. & Bashmak A. F. (2021). Ski tourism of the Samara region. Youth-to-science-XII. Actual problems of tourism, hospitality, catering and technical services: *proceedings of the All-Russian youth scientific and practical conference*, 284-287 (in Russ.).

Информация об авторах:
О. А. Ишкина – старший преподаватель;
Е. С. Шаранова – студент.

Information about the authors:
O. A. Ishkina – senior lecturer;
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.

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Научная статья
УДК 7.092

ДИНАМИКА ГРАНИЦ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Елена Николаевна Гордеева[1], Елена Викторовна Гасилина[2], Игорь Владимирович Гордеев[3]
[1, 2, 3]Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А., Саратов, Россия
[1]gordeeva-en@mail.ru, https://orcid.org/0009-0004-5951-8899
[2]gasilina.00@mail.ru, https://orcid.org/0009-0003-9819-3874
[3]gordeev-iv.66@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0004-5951-8899

В статье рассматриваются границы интенсивности нагрузки у студентов с ОВЗ, факторы, влияющие на «динамический коридор» нагрузки. Для сбора информации использовались методы анализа медицинских карт, анкетирование и метод табличного анализа. Для большей наглядности результаты были внесены в таблицы. На основе анализа были сделаны выводы и методические рекомендации для студентов с ОВЗ.

Ключевые слова: студент, факторы, нозология, интенсивность нагрузки, «динамический коридор», заболевания.

Для цитирования: Гордеева Е. Н., Гасилина Е. В., Гордеев И. В. Динамика границ интенсивности физической нагрузки для лиц с ОВЗ студенческого возраста // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 249-252.

DYNAMICS OF PHYSICAL EXERCISES INTENSITY BOUNDARIES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

Elena N. Gordeeva[1], Elena V. Gasilina[2], Igor V. Gordeev[3]
[1, 2, 3]Yuri Gagarin Saratov State Technical University, Saratov, Russia
[1]gordeeva-en@mail.ru, https://orcid.org/0009-0004-5951-8899
[2]gasilina.00@mail.ru, https://orcid.org/0009-0003-9819-3874
[3]gordeev-iv.66@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0005-4588-0608

The article discusses the limits of load intensity for students with disabilities, and the factors that affect the "dynamic corridor" of load intensity. The article uses medical record analysis, questionnaires, and tabular analysis to collect information. The results are presented in tables for clarity. Based on the analysis, the article provides conclusions and recommendations for students with disabilities.

Keywords: student, factors, nosology, load intensity, «dynamic corridor», diseases.

For citation: Gordeeva E. N., Gasilina E. V. & Gordeev I. V. (2026). Patriotic education through the ready-to-fight-ready program. Modern problems and prospects of physical culture and sports develop-ment: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 249-252. (in Russ.).

Актуальность. Несмотря на понимание необходимости ведения здорового образа жизни, высокую оценку значимости его составляющих для сохранения и поддержания здоровья, существуют внешние и внутренние барьеры, препятствующие вовлеченности студентов. Студенты опасаются, что упражнения могут нанести вред здоровью, высказывают сомнения в

© Гордеева Е. Н., Гасилина Е. В., Гордеев И. В., 2026

возможности достижения позитивных результатов, испытывают дискомфорт во время занятий. В качестве внешних препятствий называются нехватка времени и информации, недостаточность социальной поддержки [1].

Содержание многочисленных научных исследований доказывает и подчеркивает повышенную значимость занятий физической культурой как действующего средства профилактики многих заболеваний [2].

Цель исследования. Определить оптимальные параметры динамики интенсивности физических нагрузок для студентов с ОВЗ, обеспечивающие безопасность занятий и повышение уровня их функциональной подготовленности.

Теоретические аспекты интенсивности нагрузок в адаптивной физкультуре. Для здоровых людей давно разработаны четкие нормы физических нагрузок: специалисты знают, сколько и как нужно заниматься, чтобы был эффект, но при этом не навредить. Но когда речь заходит о студентах с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), эти стандарты не работают. То, что полезно и безопасно для обычного человека, может оказаться слишком тяжелым или даже опасным для того, у кого есть проблемы со здоровьем.

Интенсивность нагрузки – это степень напряжения во время упражнения. Ее оценивают по пульсу, дыханию и самочувствию. Условно, нагрузку делят на легкую, среднюю и высокую, но в адаптивной физической культуре эти зоны работают иначе. Нельзя просто ориентироваться на стандартные нормы пульса, потому что у всех разные болезни и реакции организма. [3]

Главный фактор – нозологическая группа (вид заболевания):

1. Студенты с заболеваниями внутренних органов (сердце, легкие). Внешне могут выглядеть здоровыми, но их организм не выдерживает быстрых или сильных нагрузок. Главное – не перегрузить, чтобы не вызвать обострение.

2. Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА). Нагрузка зависит от степени поражения. Например, два человека на колясках выполняют одно упражнение, но затрачивают разное количество сил. Значит, и нагрузка у них должна быть разной.

3. Студенты с нарушениями зрения или слуха. Физически они выносливы, но быстрее устают из-за напряжения мозга, который компенсирует недостаток информации. Слабовидящие устают глазами, глухие – от постоянного зрительного напряжения. Им нужен отдых чаще.

Из-за этих особенностей в адаптивной физкультуре используют понятие «динамический коридор» нагрузки. Границы могут расширяться, если студент тренируется, или сужаться, если он устал или «приболел». Чтобы их определить, используют пульс и просто спрашивают студента о самочувствии. К нагрузкам для студентов с ОВЗ нельзя подходить шаблонно, нужно учитывать заболевание, состояние и индивидуальные особенности.

Методы и организация исследования. Для сбора информации использовались несколько простых, но информативных методов:

1. Анализ медицинских карт. Это нужно было, чтобы понять, какие именно заболевания у студентов и есть ли у них противопоказания к определенным нагрузкам или рекомендации врача (например, «освобожден от бега» или «противопоказаны прыжки»).

2. Анкетирование, чтобы узнать у студентов, как они сами ощущают нагрузку на физкультуре (Таблица 1).

3. Метод табличного анализа. Полученные данные сведены в общую таблицу, чтобы сравнить показатели у студентов с разными заболеваниями и понять, где у них проходят границы «нормально – тяжело».

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Саратовского государственного технического университета имени Ю.А. Гагарина в период 1 семестра 2025-2026 учебного года.

В опросе приняли участие 12 студентов (7 девушек и 5 юношей) в возрасте от 18 до 23 лет, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Все они имеют подтвержденный диагноз и регулярно посещают занятия по физической культуре.

Распределение по нозологиям: - заболевания сердечно-сосудистой системы (вегетососудистая дистония, пороки сердца, гипертония) – 5 человек; - заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие, остеохондроз) – 4 человека; - болезни органов дыхания (бронхиальная астма, частые бронхиты) – 3 человека.

Таблица 1

Пример анкеты для студента

Вопрос	Ответ
1. Как часто вы устаете на физкультуре?	Почти всегда / Иногда / Редко / Никогда
2. Через сколько минут после начала занятия вы обычно чувствуете усталость?	Через 5-10 мин / Через 15-20 мин / Через 30 мин и позже
3.По каким признакам вы понимаете, что устали?	Сильно бьется сердце / Трудно дышать / Болят мышцы / Кружится голова / Просто нет сил
4.Сколько времени вам нужно, чтобы отдохнуть и снова начать делать упражнения?	1-2 минуты / 3-5 минут / Больше 5 минут
5. Как вы думаете, нагрузка на ваших занятиях подобрана правильно?	Да, нормально / Нет, слишком легко / Нет, слишком тяжело
6. Ваш пол / возраст	

Ответы занесены в таблицу 2, чтобы можно было группировать студентов по заболеваниям и смотреть, есть ли закономерности.

Таблица 2

Пример сводной таблицы результатов

Имя	Возраст	Нозология	Быстрота утомления	Признаки утомления	Время отдыха
Студент А	19	Сердечно-сосуд.	Через 5-10 мин	Сердцебиение, отдышка	> 5 мин
Студент Б	21	Сколиоз	Через 15-20 мин	Боль в спине	3-5 мин
Студент В	20	Бронх. астма	Через 5-10 мин	Отдышка, кашель	> 5 мин

Такой подход позволил за короткое время собрать достаточно информации и увидеть, что границы интенсивности у студентов с разными заболеваниями действительно отличаются.

Результаты и их обсуждение. После анализа анкет и документов, данные были внесены в таблицу 3.

Таблица 3

Сравнение результатов по нозологическим группам

Показатель	Студенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями (5 чел.)	Студенты с нарушениями ОДА (4 чел.)	Студенты с болезнями дыхания (3 чел.)
Быстрота утомления	Быстро (через 5-10 мин)	Средне (через 15-20 мин)	Очень быстро (через 5-10 мин)
Основные признаки утомления	Сильное сердцебиение, одышка, головокружение	Боль в спине или суставах, мышечная усталость	Одышка, кашель, нехватка воздуха
Время восстановления	Долгое (более 5 мин)	Среднее (3-5 мин)	Долгое (более 5 мин)
Оценка нагрузки студентами	Часто кажется слишком тяжелой	В основном нормальная	Часто кажется слишком тяжелой

Первое, что бросается в глаза – студенты с разными заболеваниями устают по-разному. Причем не только в разное время, но и по разным причинам.

У ребят с сердечно-сосудистыми проблемами нагрузка упирается в сердце. Даже если мышцы еще не устали, пульс подскакивает так, что становится плохо, и приходится останавливаться. Им сложно выполнять длительные и интенсивные упражнения, особенно бег и прыжки.

У студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата всё иначе. Они могут нормально работать по пульсу и дыханию, но у них начинает болеть спина или суставы. Например, при сколиозе долгое сидение или стояние вызывает боль, при плоскостопии быстро устают ноги. Получается, что граница нагрузки для них наступает не, когда «сердце выпрыгивает», а когда «заболело место, которое болит обычно».

Самая сложная группа – студенты с болезнями дыхания (в основном астма). Они устают быстрее всех и восстанавливаются дольше всех. Причем у них самый опасный признак – нехватка воздуха, которая может перерасти в приступ. Им нужно четко знать свои пределы и вовремя останавливаться.

У многих студентов их субъективная оценка нагрузки не всегда совпадает с тем, что можно было бы ожидать по их заболеванию. Например, некоторые ребята с больным сердцем говорят, что нагрузка «нормальная», хотя по документам у них есть ограничения. А некоторые с легкими проблемами, наоборот, жалуются, что слишком тяжело. Значит, нельзя ориентироваться только на диагноз – нужно смотреть еще и на самочувствие конкретного человека здесь и сейчас.

Вывод по результатам. Границы интенсивности у студентов с ОВЗ действительно зависят от нозологии и сильно различаются: - сердечникам нужно следить за пульсом и не допускать резких скачков; - ребятам с проблемами спины и суставов – избегать упражнений, которые провоцируют боль, и давать нагрузку на разные группы мышц, чтобы не перегружать одно и то же; - астматикам – контролировать дыхание и не доводить до одышки, обязательно иметь при себе ингалятор.

При этом универсальной таблицы для всех быть не может. У каждого студента свои границы, и они могут меняться в зависимости от самочувствия. Поэтому самый надежный способ – это комбинация объективных показателей (пульс, частота дыхания) и простого человеческого разговора: «Как ты себя чувствуешь?».

Список источников

1. Кремнева В. Н., Колесников В. Н., Мельник Ю. Н. Отношение студентов с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни // Непрерывное образование: XXI век. – 2021. – Вып. 2 (34), 2021. – С. 56-72.

2. Гареев Д. Р., Могилевская Т. Е. Занятия физической культурой в вузах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных медицинских групп // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт.2019. Выпуск 2, 2019. – С. 11-20.

3. Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Тула : ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2022. – 292 с.

References

1. Kremneva V. N., Kolesnikov V. N. & Melnik Yu. N. (2021). Attitude of students with disabilities to a healthy lifestyle. Continuous education: XXI century, 2 (34), 56-72 (in Russ.).

2. Gareev D. R. & Mogilevskaya T. E. (2019). Physical education classes in universities for students with disabilities and students of special medical groups. Bulletin of Tula State University. Physical education. Sport, 11-20 (in Russ.).

3. Adaptive physical education and sport: problems, innovations, prospects: materials of the 1st All-Russian scientific and practical conference with international participation (2022). Tula: TSPU named after L. N. Tolstoy, 292 (in Russ.).

Информация об авторах:
Е. Н. Гордеева – старший преподаватель;
Е. В. Гасилина – старший преподаватель;
И. В. Гордеев – доцент.
Information about the authors:
E. N. Gordeeva – senior teacher;
E. V. Gasilina – senior teacher;
I. V. Gordeev – docent.

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 796.034-056.24

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Виктория Дмитриевна Дроздова[1], Артём Александрович Гончаренко[2], Виталий Викторович Химаков[3]
[1, 2, 3]Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Белорусь
[1]drozdova.vd2006@gmail.com, https://orcid.org/0009-0001-1912-1887
[2]artemgoncarenko798@gmail.com, https://orcid.org/0009-0004-9928-1275
[3]vhimakov@mail.ru, https://orcid.org/0009-0004-9928-12XX

Адаптивная физическая культура и спорт – важная система реабилитации и социализации людей с ограниченными возможностями здоровья. В отличие от традиционных занятий спортом, эти направления фокусируются не только на физическом развитии, но и на преодолении психологических барьеров.

Ключевые слова: adaptive sports, adaptive physical culture.

Для цитирования: Дроздова В. Д., Гончаренко А. А., Химаков В. В. Адаптивный спорт, адаптивная физическая культура // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 253-257.

ADAPTIVE SPORTS, ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Victoria D. Drozdova[1], Artem A. Goncharenko[2], Vitaly V. Himakov[3]
[1, 2, 3]F. Skaryna Gomel State University, Gomel, Belarus
[1]drozdova.vd2006@gmail.com, https://orcid.org/0009-0001-1912-1887
[2]artemgoncarenko798@gmail.com, https://orcid.org/0009-0004-9928-1275
[3]vhimakov@mail.ru, https://orcid.org/0009-0004-9928-12XX

Adaptive physical education and sport are an important system for the rehabilitation and socialization of people with disabilities. Unlike traditional sports, these programs focus not only on physical development but also on overcoming psychological barriers.

Keywords: adaptive sports, adaptive physical culture.

For citation: Drozdova V. D., Goncharenko A. A. & Himakov V. V. (2026). Adaptive sports, adaptive physical education. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 253-257. (in Russ.).

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт – это не просто направления реабилитации, а целая философия, утверждающая право каждого человека на полноценную физическую активность, самореализацию и достойное качество жизни [1].

В современном мире миллионы людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) открывают для себя мир спорта от паралимпийских дисциплин до оздоровительных программ в местных центрах физической культуры. Этот процесс меняет не только тела, но и сознание общества, разрушая стереотипы и формируя культуру инклюзии [2].

История адаптивного спорта уходит корнями в середину XX века, когда врачи и педагоги начали осознавать, что физическая активность является мощнейшим инструментом реабилитации. Основоположником движения по праву считается Людвиг Гуттманн немецкий невролог, который в 1948 году организовал первые спортивные соревнования для ветеранов

© Дроздова В. Д., Гончаренко А. А., Химаков В. В., 2026

Второй мировой войны с травмами спинного мозга в британском Сток Мандевиле [1]. Именно эти соревнования стали прообразом современных Паралимпийских игр, впервые проведенных в Риме в 1960 году. С тех пор адаптивный спорт прошел огромный путь от реабилитационных упражнений у постели больного до зрелищных международных соревнований, транслируемых на весь мир [3].

Адаптивный спорт выполняет несколько ключевых функций одновременно. Реабилитационная функция направлена на восстановление или компенсацию утраченных функций организма через специально подобранные физические упражнения. Социальная функция обеспечивает интеграцию людей с ОВЗ в общественную жизнь, формирует навыки коммуникации и командного взаимодействия. Психологическая функция помогает преодолеть страх, неуверенность в себе, депрессивные состояния, характерные для периода адаптации новым жизненным условиям. Наконец, воспитательная функция формирует волевые качества, целеустремлённость, дисциплину и уважение к себе и окружающим.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры, специально адаптированный к возможностям людей с отклонениями в состоянии здоровья [4]. Её главная задача не просто восстановление утраченных функций, но и максимальное раскрытие потенциала каждого человека, независимо от характера и степени его ограничений. Методологический арсенал МФК чрезвычайно широк и постоянно пополняется благодаря достижениям медицины, педагогики и спортивной науки.

Классификация методов АФК традиционно включает три большие группы: физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. Физические упражнения составляют ядро любой программы АФК и подразделяются на общеразвивающие, специальные (корригирующие и дыхательные.

Общеразвивающие упражнения направлены на общее укрепление организма, развитие координации, гибкости, выносливости.

Специальные упражнения решают конкретные коррекционные задачи, например, укрепление определённых мышечных групп, коррекция осанки, развитие компенсаторных механизмов.

Дыхательные упражнения особенно важны для людей с заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, а также для снятия психоэмоционального напряжения.

Естественные силы природы солнце, воздух, вода используются в АФК как мощные закаливающие и тонизирующие факторы. Гидрокинезиотерапия (лечебное плавание и упражнения в воде является одним из наиболее эффективных методов для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, поскольку вода снижает нагрузку на суставы и позвоночник, позволяя выполнять движения, недоступные на суше. Аэротерапия и гелиотерапия применяются для общего укрепления иммунитета и улучшения психоэмоционального состояния. Гигиенические факторы режим дня, питание, личная гигиена создают необходимую базу для эффективности всех остальных методов.

Программы АФК для людей с нарушениями зрения включают развитие пространственной ориентировки, тренировку слухового и тактильного восприятия, обучение безопасному передвижению [2]. Широко применяется тандемный бег (в паре с ведущим), голбол (командная игра с мячом со звонком), адаптивное плавание с тактильными ориентирами. Для людей с нарушениями слуха программы строятся с акцентом на визуальные сигналы, ритмические упражнения, танцевальную терапию. Важно, чтобы инструкторы владели основами жестового языка или работали в паре с сурдопереводчиком [3].

Особое место в системе АФК занимают программы для людей с психическими расстройствами. Доказана высокая. Эффективность физических упражнений при депрессии, тревожных расстройствах, шизофрении (в стадии ремиссии). Аэробные нагрузки стимулируют выработку нейротрансмиттеров серотонина, дофамина, эндорфинов – что способствует улучшению настроения и снижению негативной симптоматики. Йога, пилатес, цигун оказывают выраженное релаксирующее действие и помогают нормализовать сон. При работе с данной категорией занимающихся обязательна тесная связь специалиста АФК с лечащим врачом-психиатром.

Современные технологии кардинально расширяют возможности АФК. Виртуальная реальность позволяет создавать безопасные тренировочные среды для людей с тяжёлым и нарушениями mobility. Биологическая обратная связь (БОС-терапия) даёт возможность контролировать физиологические параметры в режиме реального времени и осознанно управлять ими. Роботизированные экзоскелеты и системы механотерапии открывают перспективы восстановления двигательных функций даже при тяжёлых поражениях спинного мозга. Мобильные приложения и телемедицинские платформы делают занятия АФК доступными для жителей отдалённых районов.

Влияние адаптивного спорта на социализацию и качество жизни людей с ограниченными возможностями

Механизм влияния адаптивного спорта на социализацию многогранен. Прежде всего, занятия спортом создают естественную среду для общения. Тренировки, соревнования, сборы всё это предполагает взаимодействие с тренерами, партнёрами по команде, соперниками, волонтёрами. Для человека, который в силу ограничений здоровья может быть социально изолирован, спортивная секция становится первым шагом к расширению круга общения. Командные виды адаптивного спорта баскетбол на колясках, следж-хоккей, голбол особенно эффективны в этом отношении, поскольку формируют чувство принадлежности к группе, взаимной ответственности и поддержки.

Качество жизни многомерное понятие, включающее физическое здоровье, психологическое благополучие, уровень независимости, социальные отношения, отношение к окружающей среде и духовные аспекты. Адаптивный спорт позитивно влияет на каждое из этих измерений. Физическая активность улучшает функциональные возможности. организма, снижает болевой синдром, нормализует сон. Психологически спорт даёт ощущение компетентности, достижений, контроля над собственной жизнью. Социально расширяет сеть контактов, формирует новые роли (спортсмен, капитан команды, наставник). Духовно-помогает обрести смысл и цель.

Особого внимания заслуживает влияние адаптивного спорта на самооценку и идентичность людей с инвалидностью. В обществе, которое нередко рассматривает инвалидность через призму дефицита и ограничений, спорт предлагает альтернативный нарратив силы, достижений, преодоления. Паралимпийские спортсмены становятся ролевыми моделями не только для людей с ОВЗ, но и для всего общества, демонстрируя, на что способен человек при наличии мотивации и поддержки. Для ребёнка с инвалидностью увидеть по телевизору спортсмена на коляске, бьющего рекорды, это опыт, способный перевернуть представление о собственных возможностях.

Семья занимает центральное место в процессе социализации через адаптивный спорт. Родители детей с ОВЗ нередко испытывают чувство беспомощности, вины, социальной изоляции. Включение ребенка в спортивную секцию меняет ситуацию: у родителей появляется сообщество других семей, сталкивающихся с похожими вызовами, доступ к информации и ресурсам, ощущение прогресса и надежды. Исследования показывают, что участие в адаптивном спорте снижает уровень стресса у родителей и улучшает климат в семье в целом.

Трудовая интеграция ещё один важный аспект влияния адаптивного спорта. Навыки, формируемые в процессе спортивных занятий дисциплина, умение работать в команде, целеполагание, стрессоустойчивость, способность преодолевать неудачи высоко ценятся работодателями. Спортсмены с инвалидностью нередко успешнее проходят профессиональную реабилитацию и быстрее находят работу. Некоторые крупные компании целенаправленно привлекают к работе людей с ОВЗ, в том числе бывших спортсменов, рассматривая их как носителей уникальных компетенций и сильной мотивации.

На уровне общества адаптивный спорт способствует изменению отношения к инвалидности. Когда люди видят спортсменов с ОВЗ на телеэкранах, на стадионах, в социальных сетях, инвалидность перестаёт ассоциироваться. исключительно с беспомощностью и страданием. Формируется новое понимание: человек с инвалидностью это прежде всего человек, со своими талантами, амбициями, способностью достигать выдающихся результатов. Этот сдвиг

в общественном сознании является необходимым условием для построения по-настоящему инклюзивного общества.

Тем не менее, важно честно признать существующие барьеры. Доступность спортивной инфраструктуры остаётся серьёзной проблемой: далеко не все стадионы, бассейны, залы оборудованы пандусами, подъёмниками, адаптированными раздевалками. Нехватка квалифицированных специалистов АФК, особенно в регионах, ограничивает охват населения. Финансовые барьеры стоимость специализированного оборудования, колясок, протезов для занятий спортом делают адаптивный спорт недоступным для многих. Стигматизация и низкая информированность самих людей с ОВЗ и их семей о возможностях адаптивного спорта также сдерживают вовлеченность.

Перспективы развития адаптивного спорта связаны с несколькими ключевыми тенденциями. Цифровизация открывает возможности для дистанционных тренировок, онлайн-сообществ и телемедицинского сопровождения. Развитие технологий протезирования и экзоскелетов расширяет границы возможного для людей с тяжелыми нарушениями. Рост популярности адаптивного спорта среди детей и молодёжи создаёт основу для нового поколения спортсменов и специалистов. Наконец, постепенное изменение законодательства и государственной политики в сторону большей инклюзивности создаёт более благоприятную среду для развития АФК [5].

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт – это инвестиция в человеческий капитал, в здоровье нации, в социальную сплоченность. Каждый человек, получивший благодаря спорту возможность жить полноценной жизнью, каждый ребёнок, поверивший в себя через преодоление, каждая семья, обретшая надежду. Всё это является измеримым результатом, который невозможно выразить только в цифрах. Развитие адаптивного спорта – это не благотворительность, а стратегический приоритет общества, которое стремится быть справедливым, инклюзивным и гуманным.

Список источников

1. 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.

2. Гуттманн Л. Спорт и реабилитация: от Сток-Мандевиля до Паралимпийских игр / пер. с англ. – М.: Спорт, 2019. – 312 с.

3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2021. – 448 с.

4. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 280 с.

5. Сафронова И. Н. Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного спорта // Адаптивная физическая культура. – 2022. – № 4 (88). – С. 18-22.

6. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Адаптивная физическая культура в России и Самарской области, проблемы и перспективы ее развития // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 18-21 февраля 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – С. 551-555.

7. Башмак А. Ф., Мезенцева В. А. Специфика занятий по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов VII Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 24-25 мая 2024 года. – Саратов: Саратовский источник, 2024. – С. 429-432.

References

1. Mezentseva V. A., Borodacheva S. E. & Ishkina O. A. (2016). The role of adaptive physical education in preparing students for professional activities. Physical education, sport and health, 28, 57-59 (in Russ.).

2. Guttmann L. (2019). Sport and rehabilitation: from Stoke Mandeville to the Paralympic Games. Moscow: Sport, 312 (in Russ.).

3. Evseev S. P. (2-21). Theory and organization of adaptive physical education: textbook. Moscow: Sovetsky Sport, 448 (in Russ.).

4. Shapkova L. V. (2020). Specific methods of adaptive physical education: study guide. St. Petersburg State Academy of Physical Culture named after P.F. Lesgaft, 280 (in Russ.).

5. Safronova I. N. (2022). Socialization of persons with disabilities by means of adaptive sports. Adaptive physical education, 4 (88), 18-22 (in Russ.).

6. Mezentseva, V. A., & Zhukova E. I. (2025). Adaptive physical culture in Russia and Samara region, problems and perspectives for its development. Innovative achievements of science and technology of the agro-industrial complex : *collection of scientific papers*. (pp. 551-555). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

7. Bashmak A. F. & Mezentseva V. A. (2024). Specifics of physical education classes for students with disabilities. Current issues of physical education of youth and student sports: *collection of works of the VII All-Russian scientific and practical conference*, 429-432 (in Russ.).

Информация об авторах:
А. А. Гончаренко – студент;
В. Д. Дроздова – студент;
В. В. Химиков – старший преподаватель.
Information about the authors:
A. A. Goncharenko – student;
V. D. Drozdova – student;
V. V. Himakov – 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

ИНКЛЮЗИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: АДАПТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Кристина Андреевна Пустоварова[1], Вера Анатольевна Мезенцева [2]
[1, 2]Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
[1]kholod-avrora@mail.ru, https://orcid.org/0009-0005-9286-8927
[2]vera.mezenceva.78@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-9485-8969

В статье рассматриваются теоретические основы и практические аспекты организации инклюзивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в системе российского образования. Проанализированы принципы построения адаптивных физкультурно-оздоровительных программ с учётом нозологических групп обучающихся, охарактеризованы современные методические подходы к индивидуализации физической нагрузки, рассмотрена роль инклюзивной физической культуры в социальной интеграции и реабилитации лиц с ОВЗ. На основании анализа актуальных отечественных исследований выявлены организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективность адаптивных программ, и обозначены перспективы их дальнейшего развития в вузовской среде.

© Пустоварова К. А., Мезенцева В. А., 2026

Ключевые слова: инклюзивная физическая культура, адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, адаптивные программы, социальная интеграция, физическое воспитание

Для цитирования: Пустоварова К. А., Мезенцева В. А. Инклюзивная физическая культура: адаптивные программы для людей с ограниченными возможностями здоровья // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 257-261.

INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION: ADAPTIVE PROGRAMS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Kristina A. Pustovarova[1], Vera A. Mezenceva[2]
[1, 2]Samara State Agrarian University, Samara, Russia
[1]kholod-avrora@mail.ru, https://orcid.org/0009-0005-9286-8927
[2]vera.mezenceva.78@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-9485-8969

This article examines the theoretical foundations and practical aspects of organizing inclusive physical education for people with disabilities in the Russian education system. The principles of developing adaptive physical education and health programs, taking into account the clinical groups of students, are analyzed, modern methodological approaches to individualizing physical activity are characterized, and the role of inclusive physical education in the social integration and rehabilitation of individuals with disabilities is examined. Based on an analysis of relevant domestic research, the organizational and pedagogical conditions that ensure the effectiveness of adaptive programs are identified and prospects for their further development in the university environment are outlined.

Keywords: inclusive physical education, adaptive physical education, disabilities, adaptive programs, social integration, physical education.

For citation: Pustovarova K. A. & Mezentseva V. A. (2026). Inclusive physical education: adaptive programs for people with disabilities. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 257-261. (in Russ.).

Инклюзивная физическая культура как самостоятельное направление педагогической теории и практики получила в России системное развитие в последнее десятилетие – прежде всего в связи с расширением нормативно-правовой базы инклюзивного образования и ратификацией Конвенции ООН о правах инвалидов. Принятый в 2012 году Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» закрепил право каждого обучающегося, в том числе имеющего ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), на получение качественного физического воспитания в условиях, адекватных его индивидуальным потребностям. Реализация этого права потребовала кардинального пересмотра содержания, методов и организационных форм физкультурно-спортивной работы с данной категорией студентов. Сегодня инклюзивная физическая культура представляет собой не просто адаптированную версию стандартных программ, а самостоятельную педагогическую систему, опирающуюся на принципы нозологической дифференциации, биопсихосоциального подхода к здоровью и личностно ориентированного обучения.

Фундаментальной теоретической основой адаптивной физической культуры в России служат труды научной школы С.П. Евсеева, разработавшего комплексную концепцию АФК как интегративной дисциплины, синтезирующей достижения медицины, педагогики, психологии и теории физической культуры. Согласно данной концепции, адаптивная физическая культура – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества, деятельностная сторона которого направлена на удовлетворение потребностей лица в двигательной активности. В монографическом исследовании С.П.

Евсеева и Л.В. Шапковой подчёркивается, что ключевым дидактическим принципом АФК является не компенсация утраченных функций, а максимальное развитие сохранных, создающее основу для физической, психологической и социальной реабилитации личности [2]. Данный методологический посыл принципиально отличает инклюзивную физическую культуру от медицинской реабилитации и определяет её педагогическую специфику.

Построение адаптивных физкультурно-оздоровительных программ требует чёткой нозологической дифференциации, поскольку двигательные ограничения, обусловленные поражением опорно-двигательного аппарата, нарушениями зрения, слуха, интеллекта или соматическими заболеваниями, принципиально различаются как по своей природе, так и по педагогическим условиям их преодоления. В работах Т.В. Скобликовой убедительно показано, что единый стандартизированный подход к физическому воспитанию лиц с ОВЗ не только неэффективен, но и потенциально опасен: игнорирование нозологической специфики при нормировании нагрузки может привести к декомпенсации основного заболевания и формированию стойкого негативного отношения к занятиям физической культурой [5, 6].

Следовательно, разработка адаптивной программы должна предваряться углублённым медико-педагогическим обследованием, определяющим функциональный класс занимающегося, допустимые виды нагрузок и противопоказания, а сама программа должна предусматривать систематический мониторинг физического состояния и своевременную коррекцию её содержания.

Среди методических принципов, лежащих в основе эффективных адаптивных программ, центральное место занимает принцип индивидуализации. В отличие от традиционного физического воспитания, где индивидуализация нередко носит декларативный характер, в адаптивной физической культуре она является непременным условием: два студента с формально одинаковым диагнозом могут иметь существенно различающиеся физические возможности, психологические особенности и социальные установки, что обусловливает необходимость разработки для каждого из них персональной траектории физического развития.

Исследование Р.С. Наговицына, проведённое на материале российских вузов, демонстрирует, что применение персонализированных адаптивных программ, сформированных с учётом функциональных возможностей и личных предпочтений студентов с ОВЗ, обеспечивает статистически значимое улучшение показателей физической подготовленности ($p < 0,05$) и достоверное повышение индекса качества жизни по сравнению с занятиями по унифицированным адаптированным планам.

Особого внимания заслуживает социально-интегративная функция инклюзивной физической культуры, которая нередко недооценивается в практике физического воспитания. Совместные занятия студентов с ОВЗ и их здоровых сверстников в условиях инклюзивной группы создают уникальную педагогическую ситуацию взаимного принятия, эмпатии и сотрудничества. При этом методически грамотно организованная инклюзия не означает игнорирование различий в физических возможностях участников - напротив, она предполагает такую организацию двигательной деятельности, при которой каждый студент решает задачи, соответствующие его возможностям, и вносит реальный вклад в совместный результат. В.А. Таймазов и О.Е. Понимасов в своих исследованиях доказывают, что регулярное участие в инклюзивных занятиях физической культурой достоверно снижает уровень социальной тревожности у студентов с ОВЗ, повышает их самооценку и расширяет круг социальных контактов, что в совокупности создаёт благоприятные условия для профессиональной социализации будущих специалистов [3, 4].

Организационно-педагогические условия реализации инклюзивных программ физического воспитания в российских вузах включают несколько ключевых составляющих. Прежде всего, это готовность преподавателя физической культуры к работе в инклюзивной среде: педагог должен владеть не только методикой АФК, но и основами специальной психологии, знанием нозологических особенностей различных групп, обучающихся с ОВЗ и умением выстраивать субъект-субъектные отношения в гетерогенной учебной группе. Проблема профессио-

нальной компетентности преподавателей остаётся, по оценке исследователей, одним из наиболее существенных барьеров на пути к реальной инклюзии в физическом воспитании: анализ Евсеева и Шапковой показывает, что более половины опрошенных педагогов физической культуры отмечают недостаточность своей подготовки для работы со студентами с ОВЗ [2]. Это обусловливает необходимость системной работы по повышению квалификации профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания.

Немаловажную роль в современной практике инклюзивной физической культуры играют цифровые и технологические инструменты. Адаптивные тренажёры с биологической обратной связью, специализированные мобильные приложения для сопровождения занятий лиц с нарушениями слуха и зрения, носимые устройства мониторинга физиологических параметров открывают принципиально новые возможности для персонализации нагрузки и обеспечения безопасности тренировочного процесса. Н.В. Белкина и соавторы фиксируют устойчивую тенденцию к внедрению цифровых технологий в адаптивное физическое воспитание: использование интерактивных систем отслеживания движений позволяет преподавателю в режиме реального времени оценивать качество выполнения упражнений и оперативно корректировать технику, что особенно ценно при работе со студентами, имеющими нарушения координации и двигательного контроля [1, 7]. Вместе с тем авторы подчёркивают, что технологические решения должны дополнять, а не замещать живое педагогическое взаимодействие, являющееся основой инклюзивной образовательной среды.

Таким образом, инклюзивная физическая культура представляет собой динамично развивающееся направление отечественной педагогики, теоретический и методический потенциал которого ещё далеко не исчерпан.

Адаптивные программы для лиц с ОВЗ, построенные на принципах нозологической дифференциации, индивидуализации и субъектной активности занимающихся, способны обеспечить не только физическое оздоровление, но и социальную интеграцию данной категории обучающихся. Ключевыми условиями их результативности являются профессиональная компетентность педагога, медико-педагогическое сопровождение образовательного процесса, инклюзивная среда вуза и грамотное использование современных технологических инструментов. Перспективными направлениями дальнейших исследований видятся разработка унифицированных критериев оценки эффективности адаптивных программ, изучение долгосрочных эффектов инклюзивного физического воспитания на качество жизни выпускников с ОВЗ, а также поиск оптимальных организационных моделей совместных занятий в гетерогенных группах.

Список источников

1. Белкина Н. В., Буянова Т. А., Савельева О. Ю. Цифровые технологии в адаптивном физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями здоровья // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 47-50.

2. 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.

3. Башмак А. Ф., Мезенцева В. А. Специфика занятий по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов VII Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 24–25 мая 2024 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2024. – С. 429-432.

4. Наговицын Р. С., Бусарин В. В. Персонализированные адаптивные программы физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в условиях вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 4. – С. 22-24.

5. Башмак А. Ф., Мезенцева В. А., Аксенов Д. А. Специфика занятий физическими упражнениями обучающихся Самарского аграрного университета с ограниченными возможностями здоровья // 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. 45-47.

7. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Адаптивная физическая культура в России и Самарской области, проблемы и перспективы ее развития // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 18-21 февраля 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – С. 551-555.

References

1. Belkina N. V., Buyanova T. A. & Savelyeva O. Y. (2023). Digital technologies in adaptive physical education of students with disabilities. Theory and practice of physical education, 6, 47-50 (in Russ.).

2. 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 of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of the engineering faculty*, 184-191 (in Russ.).

3. Bashmak A. F. & Mezentseva V. A. (2024). Specifics of physical education classes for students with disabilities. Current Issues in physical education of youth and student sports: *proceedings of the VII All-Russian scientific and practical conference*, 429-432 (in Russ.).

4. Nagovitsyn R. S. & Busarin V. V. (2021). Personalized adaptive physical education programs for students with disabilities in a university setting. Physical education: upbringing, education, training, 4, 22-24 (in Russ.).

5. Bashmak A. F., Mezentseva V. A. & Aksenov D. A. (2024). Specifics of physical exercise classes for students of Samara Agrarian University with disabilities. Promising directions in the field of physical education, sports and tourism: *proceedings of the XIII All-Russian scientific and practical conference*, 45-47 (in Russ.).

7. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2025). Adaptive physical education in Russia and the Samara region, problems and prospects of its development. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: *collection of scientific papers of the international scientific and practical conference*, 551-555 (in Russ.).

Информация об авторах:
К. А. Пустоварова – студент;
В. А. Мезенцева – старший преподаватель.

Information about the authors:
K. A. Pustovarova – student;
V. A. Mezentseva – 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

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФУНКЦИИ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ПЕРЕЛОМА КЛЮЧИЦЫ)

Даниэль Алмазович Хакимуллин[1], Вячеслав Владимирович Калянов[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]danielkhakim2007@gmail.ru, https://orcid.org/0009-0000-5930-5253
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000_0003-2545-1425

В статье рассматриваются актуальные вопросы организации тренировочного процесса для лиц с временным ограничением функции верхней конечности, вызванным переломом ключицы и последующим оперативным лечением (остеосинтезом). Представлен конкретный комплекс упражнений, адаптированных для выполнения в тренажёрном зале с полным исключением осевой нагрузки на травмированную кость. Описаны типичные ошибки, связанные с преждевременным возвращением к базовым упражнениям (жим лёжа, тяги, отжимания), и их возможные последствия. Обосновывается важность сохранения физической активности для поддержания общего уровня здоровья, профилактики атрофии мышц и психоэмоционального восстановления.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, перелом ключицы, остеосинтез, реабилитация, тренажёрный зал.

Для цитирования: Хакимуллин Д. А., Калянов В. В. Особенности тренировок с ограничением функции верхней конечности (на примере перелома ключицы) // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 262-265.

FEATURES OF TRAINING WITH LIMITED UPPER LIMB FUNCTION (ON THE EXAMPLE OF A CLAVICLE FRACTURE)

Daniel A. Khakimullin[1], Vyacheslav V. Kalyanov[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]danielkhakim2007@gmail.ru, https://orcid.org/0009-0000-5930-5253
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000_0003-2545-1425

The article discusses the current issues of organizing the training process for individuals with temporary limitation of upper limb function caused by a clavicle fracture and subsequent surgical treatment (osteosynthesis). A specific set of exercises adapted for performance in the gym with complete exclusion of axial load on the injured bone is presented. Typical mistakes associated with premature return to basic exercises (bench press, pulls, push-ups) and their possible consequences are described. The importance of maintaining physical activity for maintaining general health, preventing muscle atrophy and psycho-emotional recovery is substantiated.

Keywords: adaptive physical culture, clavicle fracture, osteosynthesis, rehabilitation, gym.

For citation: Khakimullin D. A. & Kalyanov V. V. (2026). Features of training with limited upper limb function (on the example of a clavicle fracture). Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 262-265. (in Russ.).

© Хакимуллин Д. А., Калянов В. В., 2026

Актуальность. Проблема поддержания физической формы в условиях временной нетрудоспособности или ограничения двигательных функций является одной из ключевых задач современной адаптивной физической культуры. Каждый человек хотя бы раз в жизни сталкивался с травмой: ушибом, растяжением или более серьёзным повреждением, например, переломом. Распространённым заблуждением является мнение о необходимости полного отказа от физической активности до момента полного клинического выздоровления. В действительности, грамотно организованный тренировочный процесс не только не вредит, но и способствует ускорению реабилитации. Столкнувшись с ситуацией перелома ключицы со смещением, потребовавшего оперативного вмешательства – остеосинтеза (фиксации костных отломков титановой пластиной), вместо полного прекращения тренировок была разработана стратегия адаптации занятий в тренажёрном зале с учётом всех медицинских ограничений. Актуальность исследования обусловлена тремя ключевыми факторами, подтверждающими важность спорта даже при травме:

1. Сохранение мышечной массы. Период гиподинамии продолжительностью 2-3 недели приводит к началу атрофических процессов в мышцах. Восстановление утраченных объёмов требует значительно больше времени и усилий, чем их поддержание;

2. Поддержание общего здоровья. Регулярная физическая нагрузка стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длительная иммобилизация, напротив, создаёт риски венозного застоя, тромбообразования и снижения иммунитета;

3. Психоэмоциональный фон. Травма и операция являются мощными стресс-факторами. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, снижает уровень тревожности и помогает предотвратить депрессивные состояния, часто сопровождающие период вынужденного бездействия [1, 2, 3].

Ограничения после остеосинтеза ключицы. Ключица является единственной костной связью между верхней конечностью и туловищем. Её анатомическая функция заключается в стабилизации плечевого сустава и обеспечении амплитуды движений руки. При переломе и последующем остеосинтезе зона перелома становится уязвимой до момента формирования полноценной костной мозоли, что занимает в среднем 6-8 недель. Полное восстановление функциональности у молодых людей может занять от 3 до 6 месяцев, у лиц старшего возраста – до года и более. Ключевой клинической задачей в ранний пост-иммобилизационный период (первые 2-3 месяца) является предотвращение смещения пластины или ре-перелома. Это накладывает строгие ограничения на тренировочный процесс, представленные в таблице 1.

Методика адаптации тренировочной программы. Основополагающим принципом адаптированной тренировки является полное исключение нагрузки на больную конечность при одновременной проработке всех остальных мышечных групп. Приводимая ниже программа (таблица 2) была успешно апробирована автором и может служить ориентиром для составления индивидуального плана.

Таблица 1

Запрещённые виды движений и упражнений в восстановительный период

Запрещённое действие/упражнение	**Механизм травмирующего воздействия**
Отведение руки в сторону >90°, подъём руки вверх	Создание рычажной нагрузки на место перелома, растяжение несросшейся кости
Жим штанги/гантелей над головой, жим лёжа	Прямая осевая компрессионная нагрузка на ключицу и плечевой сустав
Отжимания от пола/стены, упоры на руки	Передача веса тела через плечевой пояс на травмированную кость
Подтягивания, тяги верхнего/нижнего блоков	Сильное изометрическое и динамическое натяжение мышц, крепящихся к ключице
Любые упражнения с рывковой техникой	Риск мгновенной перегрузки пластины и повреждения костной мозоли

Таблица 2

Пример адаптированного тренировочного комплекса

Часть тренировки	**Упражнение**	**Методические указания по безопасности**
Разминка (5-10 мин)	Велотренажёр, махи ногами, приседания с весом тела	Больная рука находится в состоянии покоя (лежит на бандаже или бедре). Исключить вращения руками и плечами.
Основная часть	1. Жим ногами лёжа в тренажёре	Руки вытянуты вдоль корпуса, кисти не участвуют в удержании веса.
	2. Сгибание ног лёжа в тренажёре	Корпус фиксирован, нагрузка только на заднюю поверхность бедра.
	3. Гиперэкстензия	Руки скрещены на груди (здоровая рука фиксирует больную). Исключить прогиб в грудном отделе.
	4. Скручивания/подъёмы ног лёжа	Лопатки прижаты к полу. Руки вдоль тела или скрещены на плечах.
	5. Сгибание/разгибание здоровой руки (бицепс/трицепс) сидя	Выполняется исключительно здоровой конечностью. Скамья с опорой спины.
Заключение	Растяжка ног и поясницы	Плечевой пояс и травмированная рука не вовлекаются в растяжку.

Важно отметить, что односторонняя работа на здоровую руку не создаёт значимого перекоса в развитии мышечного корсета в краткосрочной перспективе, но позволяет сохранить общий тонус и нейромышечные связи.

Типичные ошибки и их последствия. На основе личного опыта автора были выделены упражнения, которые на начальном этапе реабилитации ошибочно воспринимаются как безопасные, но таковыми не являются:

- жим лёжа с пустым грифом. Даже при отсутствии дополнительных блинов, статическое давление грифа (20 кг) через плечевые суставы передаётся на ключицу, что может спровоцировать смещение пластины или воспалительный процесс в области травмы;

- тяга верхнего блока к груди. Попытка проработать широчайшие мышцы спины данным движением приводит к сведению лопаток и натяжению ключично-акромиального сочленения, вызывая болевой синдром;

- отжимания от стены. Снижение угла наклона не отменяет передачи веса тела через кисти и локтевые суставы на плечевой пояс, что создаёт избыточную нагрузку на нестабильную кость.

Любое из перечисленных действий способно свести на нет результаты оперативного лечения и потребовать повторного хирургического вмешательства [4, 5, 6, 7].

Заключение. Перелом ключицы и последующий остеосинтез не являются абсолютным противопоказанием к занятиям физической культурой и спортом. Напротив, разумная физическая активность ускоряет метаболизм, улучшает кровоснабжение тканей (в том числе в зоне повреждения) и способствует психоэмоциональной стабилизации. Ключевыми условиями безопасности являются: 1) полное исключение осевой, рывковой и компрессионной нагрузки на травмированную ключицу; 2) акцент на тренировку нижних конечностей, кора и здоровой конечности; 3) неукоснительное соблюдение медицинских рекомендаций и принципа «от простого к сложному» без форсирования нагрузок.

Таким образом, грамотно адаптированный тренировочный процесс позволяет не только сохранить физическую форму на период реабилитации, но и вернуться к полноценным занятиям в более короткие сроки.

Список источников

1. Кузнецов П. В., Морозова Т. Ю., Федоров С. Н. Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития // Вестник спортивной науки. – 2025. – № 2. – С. 42-48.

2. Иванченко Е. И., Смирнов А. В., Петров Д. С. Цифровая трансформация физической культуры и спорта: вызовы и возможности // Теория и практика физической культуры. – 2025. № 4. – С. 15-19;

3. Климов А. Б., Савельева Е. В. Психофизиологические аспекты реабилитации пациентов с травмами опорно-двигательного аппарата // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2025. – № 1. – С. 24-30.

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. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е. Использование игровых технологий на занятиях адаптивной физической культуры со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 29. – С. 60-63.

6. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Адаптивная физическая культура в России и Самарской области, проблемы и перспективы ее развития // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 18–21 февраля 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – С. 551-555.

7. Мезенцева, В. А. Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. – Кинель : Самарский государственный аграрный университет, 2025. – 187 с.

References

1. Kuznetsov P. V., Morozova T. Yu. & Fedorov S.N. (2025). Adaptive physical culture and sports: current state and development prospects. *Bulletin of sports science*, (2), 42-48 (in Russ.).

2. Ivanchenko E. I., Smirnov A.V. & Petrov D.S. (2025). Digital transformation of physical culture and sports: challenges and opportunities. *Theory and practice of physical culture*, (4), pp. 15-19 (in Russ.).

3. Klimov, A.B., Savelyeva, E.V. (2025). Psychophysiological aspects of rehabilitation of patients with musculoskeletal injuries. *Therapeutic exercise and sports medicine*, (1), 24-30 (in Russ.).

4. Mezentseva V. A., Borodacheva S. E. & Bashmak A. F. (2016). Use of gaming 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 within the framework of the XXVIII All-Ural Olympic scientific session of young scientists and students, Surgut, 186-188 (in Russ.).

5. Mezentseva V. A. & Borodacheva S. E. (2017). Using gaming technologies in adaptive physical education classes for students with musculoskeletal disorders. Physical Education, Sports and Health, 60-63 (in Russ.).

6. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2025). Adaptive physical education in Russia and the Samara region, problems and prospects of its development. Innovative achievements of science and technology in the agro-industrial complex: *collection of scientific papers of the international scientific and practical conference*, Kinel, 551-555.

7. Mezentseva V. A. & Petrova S. S. Physical training for individuals with disabilities. Kinel: Samara State Agrarian University, 187 (in Russ.).

Информация об авторах:
Д. А. Хакимуллин – студент;
В. В. Калянов – доцент.

Information about the authors:
D. A. Khakimullin – student;
V. V. Kalyanov – docent.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declares no conflicts of interests.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Научная статья
УДК 796.011.3

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПЕРВОКУРСНИКОВ МУЖСКОГО ПОЛА САМАРСКОГО АГРАРНОГО ВУЗА В НАЧАЛЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА

Сергей Николаевич Блинков
Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия
blinkovsn@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-0298-8203

Тестирование двигательной подготовленности обучающихся первого курса Самарского аграрного вуза мужского пола, поступивших в 2025 году показало, что наиболее развитыми физическими качествами у них являются скоростно-силовые, что подтверждается результатами испытаний в прыжках в длину с места – 216,9±5,1 см и соответствует уровню серебряного знака Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне», наименее развитым физическим качеством у испытуемых является выносливость. Большинство студентов имеют уровень общей физической подготовленности ниже среднего и средний – 39,3 % и 35,8 % соответственно. Для повышения уровня общей физической подготовленности юношам следует увеличить объем физической активности и довести его до рекомендуемых 8-10 часов в неделю.

Ключевые слова: общая физическая подготовленность, двигательные тесты, студенты, мужской пол, педагогическое тестирование.

Для цитирования: Блинков С. Н. Общая физическая подготовленность первокурсников мужского пола Самарского аграрного вуза в начале 2025-2026 учебного года // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 266-270.

GENERAL PHYSICAL TRAINING OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE MALE GENDER OF THE SAMARA AGRARIAN UNIVERSITY AT THE BEGINNING OF THE 2025-2026 SCHOOL YEAR

Sergey N. Blinkov
Samara State Agrarian University, Samara, Russia
blinkovsn@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-0298-8203

Testing of the motor fitness of first-year male students of the Samara Agricultural University who enrolled in 2025 showed that their most developed physical qualities are speed and strength, which is confirmed by the results of tests in the long jump from a standing position – 216.9 ± 5.1 cm and corresponds to the level of the silver badge of the All-Russian Sports and Recreation Center. of the "Ready for work and defense" complex, the least developed physical quality among the subjects is endurance. Most students have a below-average and average level of general physical fitness – 39.3% and 35.8%, respectively. To improve the level of general physical fitness, young men should increase the amount of physical activity and bring it to the recommended 8-10 hours per week.

Keywords: general physical fitness, motor tests, students, male gender, pedagogical testing.

© Блинков С. Н., 2026

For citation: Blinkov S. N. (2026). General physical fitness of male first-year students at the Samara Agricultural University at the beginning of the 2025-2026 academic year. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 266-270. (in Russ.).

Актуальность. При зачислении на первый курс аграрного вуза обучающиеся мужского пола имеют разный неодинаковый уровень физической подготовленности, что во многом связано как с уровнем двигательной активности в прежний период. Вместе с тем, исследования последних десятилетий показывают, что в нашей стране наметилась устойчивая тенденция ухудшения развития как отдельных физических качеств, так и общей физической подготовленности обучающихся как школьников, так и студентов вузов [1, 2, 5, 6]. Вместе с тем, представители спортивной науки отмечают такой негативный тренд физической подготовленности учащейся молодежи во многих странах [7, 8]. В нашей стране снижение уровня физической подготовленности связано с принижением роли уроков физической культуры и в целом спортивно-оздоровительной деятельности в школьной практике. Наряду с этим необходимо отметить, что есть немало общеобразовательных школ, где работают ответственные учителя физической культуры и директора, заботящиеся не на словах, а на деле об уровне физической подготовленности подрастающего поколения [1, 3], что способствует в то числе учебным достижениям и высокой степени устойчивости к стрессам [4]. В связи с этим, преподаватели вузов должны выстроить свою работу таким образом, чтобы способствовать повышению физической подготовленности обучающихся посредством дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», вооружить необходимыми знаниями обучающихся по организации самостоятельных тренировочных занятий. А для начала необходимо провести тестирование физической подготовленности обучающихся и выявить ее уровень. В связи с высокой актуальностью нами были проведено тестирование двигательной подготовленности юношей первого курса Самарского аграрного вуза в 2025 году.

Методы и организация исследования. В тестировании двигательной подготовленности приняли участие 15 юношей первого курса. Проводили тестирования по двигательным тестам и определяли уровень физической подготовленности по следующим двигательным тестам: бег на 100 метров; бег на 3000 метров; челночный бег 3×10 метров; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения руки за головой за 60 секунд; подтягивания на высокой перекладине; отжимания от брусьев; приседания на одной ноге; прыжки со скакалкой за 60 секунд.

Обсуждение результатов исследования. Анализ показателей двигательной подготовленности первокурсников показал, что имеются различия в уровне развития отдельных физических качеств. Так, наиболее развитыми у юношей, поступивших на первый курс Самарского аграрного вуза являются скоростно-силовые физические качества, где был показан результат 216,9±5,1 см, что соответствует уровню серебряного знака ВФСК ГТО 7 ступени (таблица 1). Хорошо развиты у юношей координационные способности, о чем свидетельствует результат в челночном беге 3х10 метров – 7,77±0,1 секунд, и он соответствует серебряному знаку 6 ступени по прежним нормам в предыдущей редакции ВФСК ГТО по данной возрастной группе. Промежуточное положение в ранговых местах занимает силовая выносливость, где в подтягивании на высокой перекладине и в поднимании туловища, руки за головой за 60 секунд средние величины оказались на уровне 8,6±1,25 и 39,1±1,7 повторений, что достаточно для выполнения норм ВФСК ГТО 7 ступени в данных видах испытаний (таблица 1). Наиболее слабо развитыми физическими качествами являются скоростные качества и выносливость, где в таких видах испытаний как бег на 100 метров и бег на 3000 метров результаты были показаны на уровне 15,7±0,4 и 911,4±32,5 секунды, но этого недостаточно для того, чтобы выполнить требования испытаний ВФСК ГТО в данных дисциплинах. Немного не хватило для выполнения ВФСК ГТО в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье, где результат 5,8±1,7 см оказался всего на 0,2 см меньше требований бронзового знака ВФСК ГТО в данном упражнении (таблица 1). Кроме того, юноши-первокурсники показали результат в отжимании

от брусьев – 11,4±2,6 повторения, что является неплохим результатом и соответствует оценке «4», в приседаниях на одной ноге юношами был показан результат 5,7±2,0 повторения, что соответствует оценке «3» и, наконец в прыжках со скакалкой за 1 минуту юноши первокурсники показали результат 88,3±8,9 повторения, что также соответствует оценке «3».

Если рассматривать по уровню физической подготовленности зачисленных на первый курс студентов, то на рисунке 1 мы видим, что самая многочисленная группа, это юноши, имеющие уровень ОФИ ниже среднего – 39,3 %, на втором ранговом месте юноши со средним уровнем ОФП – 35,8 % (рисунок 1). Обучающихся, имеющих низкий уровень ОФП оказалось 14,15% и эта группа третья по численности и, наконец, самая малочисленная группа юношей с уровнем ОФП выше среднего – 10,75 %. Вместе с тем, мы не выявили обучающихся мужского пола с высоким уровнем ОФП.

Таким образом, обучающихся мужского пола с уровнем ОФП ниже среднего и низким более половины – 53,45 %, что не может не настораживать, а значит надо принимать необходимые меры для повышен уровня ОФП юношей первого курса Самарского аграрного вуза.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студентов мужского пола и их соответствие нормам ВФСК ГТО в период сентября 2025 года (M±m)

№ п/п	Показатели физической подготовленности	2025 год	Знак ВФСК ГТО
1	Бег на 100 м, с	15,7±0,4	-
2	Бег на 3000 м, с	911,4±32,5	-
3	Челночный бег 3х10 м, с	7,77±0,1	Серебро (нормы до 2023 года)
4	Прыжок в длину с места	216,9±5,1	Серебро
5	Подтягивания из виса на высокой перекладине, к-во раз	8,6±1,25	Бронза
6	Поднимание туловища за 60 сек. Из исходного положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	39,1±1,7	Бронза
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	5,8±1,7	-
8	Отжимания от брусьев, кол-во раз	11,4±2,6	-
9	Приседания на одной ноге, кол-во раз	5,7±2,0	-
10	Прыжки со скакалкой за 1 минуту, кол-во раз	88,3±8,9	-
11	Уровень ОФП по 5-балльной шкале	2,63±0,15	-
12	Среднее количество баллов, набранное по Президентским состязаниям за один двигательный тест по 70-балльной шкале	26,5±1,5	-
13	Среднее количество баллов, набранное студентами за семь двигательных тестов из 490 возможных	141,5±13,3	-

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

Нами также был проведен расчет уровня ОФП по пятибалльной шкале. Выяснилось, что юноши-первокурсники набрали мужского пола набрали 2,63±0,15 балла (таблица 1). Исходя из 70-балльной шкалы по системе Президентских состязаний первокурсниками в среднем было набрано 26,5±1,5 балла за один из семи двигательных тестов. Вместе с тем, общее количество баллов за семь двигательных тестов испытуемыми было набрано 141,5±13,3 балла из 490 возможных (таблица 1).

Рис. 1. Уровень общей физической подготовленности студентов мужского пола первого курса в сентябре 2025 года

Выводы.

1. Тестирование двигательной подготовленности показало, что наиболее развитыми физическими качествами у первокурсников мужского пола в 2025 году являются скоростно-силовые физические качества, о чем свидетельствует результат в прыжке в длину с места – 216,9±5,1 см, а наиболее слабо развитой является беговая выносливость, что доказывает не высокий результат в беге на 3000 метров – 911,4±32,5 сек.

2. Обучающимся-первокурсникам мужского пола следует больше внимания уделять развитию как скоростной, так и общей беговой выносливости не менее четырех раз в неделю.

3. При самостоятельной организации занятий физическими упражнениями необходимо включать утреннюю зарядку продолжительностью не менее 20 минут, в вечернее время проводить полноценные тренировки в объеме не менее часа для развития отстающих физических качеств и для поддержания на хорошем уровне ведущих физических качеств.

Список источников

1. Блинков С. Н. Взаимосвязь системы физкультурно-оздоровительной работы с развитием человеческого капитала сельских школьников // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 34-39.

2. Блинков С. Н. О готовности студентов к выполнению требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2017. № 4. С. 102-104.

3. Доронцев А. В., Ермолина Н. В., Зинчук Н. А. Актуальность интеграции секционных занятий видами спорта в общеобразовательное пространство средней школы // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 98-102.

4. Карелина Н. М., Ежов П. Ф. Влияние уровня физической подготовленности на стрессоустойчивость студентов обучающихся по специальности «Ветеринария» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 289-289.

5. Киреева А. В., Антипенкова И. В. Состояние физкультурно-оздоровительной работы в организации как фактор, определяющий интерес сотрудников к занятиям физической культурой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 138-141.

6. Лях В. И., Левушкин С. П., Герчук Д., Михута И. Ю. Изменения в кондиционно-моторной сфере учащейся молодежи за 120 лет (обзорная) // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № 1. С. 129-141.

7. Лях В. И., Левушкин С. П., Сонькин В. Д. Мировые тенденции развития системы физического воспитания в общеобразовательной школе // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. № 1 (22). С. 12-19.

8. Мезенцева В. А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессиональной надежности в трудовой деятельности студентов Самарского аграрного университета // Самара АгроВектор. 2023. Т. 3. № 2. С. 37-43. doi: 10.55170/29493536_2023_3_2_37.

References

1. Blinkov S. N. (2014). The relationship between the system of physical culture and health work and the development of human capital in rural schoolchildren. Scientific notes of P. F. Lesgaft university, 8(114), 34-39 (in Russ.).

2. Blinkov S. N. (2017). On students' readiness to fulfill the requirements of the GTO physical culture and sports complex. Theory and practice of physical culture, 4, 102-104 (in Russ.).

3. Dorontsev A. V., Ermolova N. V. & Zinchuk N. A. (2019). Relevance of integrating sectional sports classes into the general education space of secondary school. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 1 (167), 98-102 (in Russ.).

4. Karelina N. M. & Ezhov P. F. (2016). The impact of physical fitness level on stress resistance of students majoring in veterinary medicine. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 5 (135), 289-289 (in Russ.).

5. Kireeva A. V. & Antipenkova I. V. (2019). The state of physical culture and health work in an organization as a factor determining employee interest in physical education. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 3 (169), 138-141 (in Russ.).

6. Lyakh V. I., Levushkin S. P., Gerchuk D. & Mikhuta I. Yu. (2022). Changes in the conditioning-motor sphere of student youth over 120 Years (Review), 22, 1, 129-141 (in Russ.).

7. Lyakh V. I., Levushkin S. P. & Sonkin V. D. (2019). Global trends in the development of the physical education system in comprehensive schools. Science and Sport: Modern Trends, 1 (22), 12-19 (in Russ.).

8. Mezentseva, V. A. (2023). The role of physical culture and sports in the formation of professional reliability in the work of students of the Samara Agrarian University. Samara AgroVektor (Samara AgroVector), 3, 2, 37-43. (In Russ.). doi: 10.55170/29493536_2023_3_2_37.

Информация об авторе:
С. Н. Блинков – кандидат педагогических наук, доцент.

Information about the author:
S. N. Blinkov – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

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

Научная статья
УДК 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГЕЙМИФИЦИРОВАННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Иван Юрьевич Варламов[1], Вячеслав Владимирович Калянов[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]ivan.molniyev@mail.ru, https://orcid.org/0009-0006-3341-2409
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-2545-1425

В статье рассматривается потенциал геймификации как педагогического инструмента в системе физического воспитания студентов высшей школы. На основе анализа отечественных исследований 2025-2026 гг. обосновывается, что интеграция игровых механик, цифровых трекеров и соревновательных элементов в физкультурно-оздоровительные программы способствует повышению мотивации обучающихся, формированию устойчивых привычек здорового образа жизни и развитию компонентов профессионально-прикладной физической подготовленности. Особое внимание уделяется дифференцированному подходу, учитывающему психофизические особенности студенческих групп. Сформулированы практические рекомендации по проектированию геймифицированных модулей для вузовского курса физической культуры.

Ключевые слова: геймификация, физическая культура, высшая школа, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовленность, мотивация студентов, цифровые технологии, игровые механики, педагогическое сопровождение, студенческая молодёжь.

Для цитирования: Варламов Ю. И., Калянов В. В. Эффективность геймифицированных физкультурно-оздоровительных программ в формировании ЗОЖ и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 271-275.

EFFECTIVENESS OF GAMIFIED PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH PROGRAMS IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AND PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL FITNESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Ivan Y. Varlamov[1], Vyacheslav V. Kalyanov[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]ivan.molniyev@mail.ru, https://orcid.org/0009-0006-3341-2409
[2]master_vv57@mail.ru, https://orcid.org/0000_0003-2545-1425

This paper examines the potential of gamification as a pedagogical tool within the physical education system of higher education institutions. Based on an analysis of domestic research from 2025–2026, it is substantiated that integrating game mechanics, digital trackers, and competitive elements into physical education and health programs enhances student motivation, fosters sustainable healthy lifestyle habits, and develops components of professionally applied physical fitness. Special attention is given to a differentiated approach that accounts for the psychophysical characteristics of student groups. Practical recommendations for designing gamified modules for university physical education courses are formulated.

© Варламов Ю. И., Калянов В. В., 2026

Keywords: gamification, physical education, higher education, healthy lifestyle, professionally applied physical fitness, student motivation, digital technologies, game mechanics, pedagogical support, student youth.

For citation: Varlamov Yu. I. & Kalyanov V. V. (2026). Effectiveness of gamified physical education and health programs in the formation of a healthy lifestyle and professional-applied physical fitness of students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 271-275. (in Russ.).

Современная система высшего образования сталкивается с вызовами, требующими переосмысления традиционных подходов к физическому воспитанию. Снижение спонтанной двигательной активности студенческой молодёжи, доминирование цифрового досуга и формальное отношение к обязательным занятиям по физической культуре создают объективную потребность в поиске новых педагогических решений [3, 7]. Мы полагаем, что одним из наиболее перспективных направлений является целенаправленная геймификация физкультурно-оздоровительных программ, позволяющая трансформировать внешнюю учебную мотивацию во внутреннюю заинтересованность.

Актуальность темы обусловлена также усилением требований к профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП) будущих специалистов. Как отмечают А.Е. Антонов и О.Б. Серёгина, ППФП представляет собой интегративную характеристику, включающую физические, психофизиологические и функциональные компоненты, непосредственно влияющие на эффективность педагогической и профессиональной деятельности [1]. При этом стандартные формы организации занятий не всегда обеспечивают устойчивое вовлечение студентов, особенно на старших курсах, когда дисциплина переходит в режим самостоятельного регулирования.

Цель данной работы – теоретически обосновать и практически аргументировать эффективность геймифицированных подходов в формировании здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов вуза. Методология исследования строится на критическом анализе научных публикаций 2025–2026 гг., систематизации эмпирических данных и педагогическом моделировании. Мы намеренно фокусируемся на отечественном исследовательском поле, поскольку именно оно отражает специфику российской высшей школы и нормативно-правового контекста.

Под геймификацией в контексте физического воспитания мы понимаем системное внедрение игровых механик (баллы, уровни, рейтинги, челленджи, обратная связь) в образовательный процесс с целью повышения вовлечённости, осознанности и результативности учебной деятельности. Ключевое отличие от развлекательных игр заключается в педагогически выверенной структуре: каждый игровой элемент должен решать конкретную дидактическую или воспитательную задачу.

Эмпирические данные подтверждают амбивалентность цифрового влияния на физическую активность. В.М. Ковалёв и Ю.В. Соболь, анализируя практику кубанских вузов, установили, что чрезмерное использование смартфонов для развлечений сокращает время на занятия физкультурой, однако целенаправленное применение фитнес-приложений с элементами геймификации повышает мотивацию и регулярность тренировок [2, 6]. Так, среди студентов, использующих трекеры активности, доля лиц с высоким уровнем физической активности почти вдвое выше (38,2% против 19,5%), что статистически значимо ($x^2 = 12,4$, $p < 0,01$) [2]. Этот вывод, на наш взгляд, демонстрирует, что гаджеты сами по себе нейтральны; педагогический эффект определяется способом их интеграции в образовательный процесс.

Важным аспектом является учёт психофизической неоднородности студенческих групп. Д.М. Пискова с соавторами, применяя кластерный анализ, выделили пять вариаций психофизического состояния студентов-киберспортсменов, каждая из которых характеризуется уникальным «драйвером» развития двигательных возможностей [4]. Например, для юношей с астеническим типом телосложения и низкой самооценкой самочувствия ключевым стимулом

становится внимание к рациональному питанию и физической активности; для лиц с высоким нейротизмом – актуальность личностного роста и межличностных отношений [4]. Исследователи убеждены, что геймифицированные программы должны быть модульными, позволяющими адаптировать игровые сценарии под типологические особенности обучающихся.

Профессионально-прикладная физическая подготовленность, как показывает анализ А.Е. Антонова и О.Б. Серёгиной, включает семь взаимосвязанных компонентов:

1. физический;
2. психофизиологический;
3. функциональный;
4. профориентированный;
5. когнитивный;
6. мотивационно-ценностный;
7. диагностико-коррекционный [1].

Геймификация способна усиливать каждый из них при условии педагогически осмысленного проектирования.

Рассмотрим физический и психофизиологический компоненты. Игровые челленджи с визуализацией прогресса (например, «пройди 10 000 шагов ежедневно в течение недели») формируют привычку к регулярной активности. При этом важно, чтобы задания варьировались по интенсивности и учитывали исходный уровень подготовки. Как отмечает Х.Х. Альжанов с коллегами, только 21% студентов занимаются физической культурой самостоятельно в свободное время, причём 45% осознают необходимость, но не действуют [5]. Геймификация, по нашему мнению, может сократить этот разрыв между осознанием и действием за счёт элементов социального поощрения и мгновенной обратной связи.

Далее следует мотивационно-ценностный компонент. Исследования мотивации студентов показывают динамику: у первокурсников доминирует внешний мотив («получение зачёта»), у старшекурсников – интерес к здоровью и личностному росту [5]. Геймифицированная программа должна эволюционировать вместе с обучающимся, на младших курсах – акцент на достижимых целях и наградах; на старших – на рефлексии, самоанализе и связи физической активности с профессиональным самоопределением.

Рассмотри также диагностико-коррекционный компонент. Цифровые платформы позволяют вести индивидуальный мониторинг динамики показателей. Однако, как справедливо предупреждают исследователи, данные без педагогической интерпретации могут дезориентировать [1]. Геймификация не должна подменять профессиональное суждение преподавателя; алгоритмы – это инструмент поддержки, а не замены педагогического решения.

На основе проведённого анализа предлагаем следующие принципы построения геймифицированных физкультурно-оздоровительных программ в вузе:

1. Перед запуском программы целесообразно провести экспресс-диагностику (антропометрия, тесты на выносливость, опросники мотивации) для распределения студентов по группам с близкими характеристиками, это позволит подбирать адекватные игровые сценарии и избегать демотивации из-за несоответствия нагрузки возможностям [4];

2. Программа должна включать блоки: «Базовый» (формирование привычки), «Профессиональный» (развитие ППФП-компонентов), «Рефлексивный» (самооценка, постановка личных целей); переход между модулями – по результатам освоения, а не по календарному графику;

3. Геймификация эффективна в смешанном формате: очные занятия обеспечивают коррекцию техники и социальное взаимодействие, цифровые платформы – самоконтроль и гибкость, как показывает практика, студенты ценят возможность выбора вида активности и формата участия [5];

4. Обязательны: добровольность участия, защита персональных данных, прозрачность критериев оценивания, запрет на публичное сравнение результатов без согласия обучающихся; мы разделяем позицию, что технологии не должны становиться инструментом контроля, а должны расширять возможности для саморазвития [2];

5. Внедрение геймификации требует повышения квалификации педагогов в области цифровой педагогики, основ гейм-дизайна и работы с аналитическими данными; без методической опоры даже технологически совершенные решения рискуют остаться точечными инициативами [1].

Проведённый теоретический анализ позволяет констатировать, что геймификация физкультурно-оздоровительных программ обладает значительным потенциалом для повышения мотивации студентов, формирования устойчивых привычек здорового образа жизни и развития компонентов профессионально-прикладной физической подготовленности. Однако её эффективность напрямую зависит от педагогической выверенности: игровые механики должны не развлекать, а решать конкретные дидактические задачи, учитывать психофизические особенности обучающихся и интегрироваться в целостную систему физического воспитания.

Предполагаем, что будущее цифровизации физической культуры в высшей школе связано с созданием человеко-ориентированных сред, где технологии усиливают, а не подменяют педагогическое взаимодействие. Дальнейшие исследования целесообразно направить на эмпирическую проверку предложенных модулей, изучение долгосрочных эффектов геймификации и разработку отраслевых методических стандартов.

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 ГАУ, 2022. – С. 138-145.

2. Мезенцева В. А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессиональной надежности в трудовой деятельности студентов Самарского аграрного университета // Самара АгроВектор. – 2023. – Т. 3, № 2. – С. 37-43.

3. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее значение для студентов аграрных вузов // Физическая культура и спорт в образовательных организациях высшего образования: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 24-26 сентября 2025 года. – Пенза: Пензенский ГАУ, 2025. – С. 467-472.

4. Петрова С. С. Профессионально-прикладное физическое воспитание студентов агрономического факультета Самарского ГАУ // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 18–21 февраля 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – С. 569-574.

5. Петрова С. С. Профессионально-прикладное физическое воспитание студентов инженерного факультета Самарского ГАУ // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции, Кинель, 21 мая 2025 года. – Кинель: Самарский ГАУ, 2025. С. 201-205.

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, гостеприимства, 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 государственный университет, 2019. – С. 809-812.

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

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. (2023). The role of physical culture and sports in the formation of professional reliability in the work activity of students of Samara Agrarian University. Samara AgroVector, 3, 2, 37-43 (in Russ.).

3. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. 92025). Professional and applied physical training and its importance for students of agricultural universities. Physical education and sports in educational institutions of higher education: current issues of theory and practice: *collection of articles from the International scientific and practical conference*, Penza, 467-472 (in Russ.).

4. Petrova S. S. (2025). Professional and applied physical education of students of the agronomy faculty 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*, Kinel, 569-574 (in Russ.).

5. Petrova S. S. (2025). Professional and applied physical education of students of the engineering faculty of Samara State Agrarian University. Current problems and prospects for the development of physical culture and sports: collection of scientific papers of the All-Russian (National) scientific and practical conference, Kinel, 201-205 (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. Youth-to-science-X. Actual problems of tourism, hospitality, catering and technical services: materials of the All-Russian youth scientific and practical conference, Sochi, 809-812 (in Russ.).

7. Aksyonov 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, Samara, 10-13 (in Russ.).

Информация об авторах:
И. Ю. Варламов – студент;
В. В. Калянов – доцент.

Information about the authors:
I. Y. Varlamov – student;
V. V. Kalyanov – docent.

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 796.015:378

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Марина Алексеевна Ваулина[1], Наталья Александровна Петуганова[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]vaulinamarina39@gmail.com, https://orcid.org/0009-0009-9056-4558
[2]nataaero@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-7057-8831

В статье рассматривается значение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов в системе высшего образования. Анализируются цели, задачи и особенности организации ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Обосновывается необходимость интеграции физической подготовки в процесс формирования профессиональных компетенций.

Ключевые слова: физическая культура, профессионально-прикладная подготовка, студенты, компетенции, здоровье

Для цитирования: Ваулина М. А., Петуганова Н. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как фактор формирования профессиональных компетенций // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 276-280.

PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCIES

Marina A. Vaulina[1], Natalia A. Petuganova[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]vaulinamarina39@gmail.com, https://orcid.org/0009-0009-9056-4558
[2]nataaero@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-7057-8831

This article examines the importance of professional and applied physical training (PAPT) for students in higher education. It analyzes the goals, objectives, and organizational characteristics of PAPT, taking into account the specifics of future professional activities. The need to integrate physical training into the development of professional competencies is substantiated.

Keywords: physical education, vocational training, students, competencies, health.

For citation: Vaulina M. A. & Petuganova N. A. (2026). Professional and applied physical training of students as a factor in the formation of professional competencies. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 276-280. (in Russ.).

Современный этап развития общества характеризуется высокими требованиями к качеству профессиональной подготовки специалистов различных сфер деятельности. В условиях ускоренного научно-технического прогресса, цифровизации и увеличения интенсивности труда возрастает значение не только интеллектуальных, но и физических, а также психофизиологических ресурсов человека. Это обусловливает необходимость комплексного подхода к

© Ваулина М. А., Петуганова Н. А., 2026

подготовке студентов в системе высшего образования, где важное место занимает профессионально-прикладная физическая подготовка [1].

Физическая культура традиционно рассматривается как важнейший компонент общего развития личности. Однако в контексте профессиональной подготовки она приобретает более узкую направленность, ориентированную на формирование качеств, непосредственно связанных с будущей трудовой деятельностью. В связи с этим профессионально-прикладная физическая подготовка выступает как специализированный раздел физического воспитания, обеспечивающий целенаправленное развитие двигательных способностей, функциональных возможностей организма и устойчивости к неблагоприятным факторам профессиональной среды [2].

Целью данного исследования является теоретическое обоснование и анализ роли профессионально-прикладной физической подготовки студентов в системе высшего образования как важного фактора формирования профессионально значимых качеств, повышения уровня физической подготовленности и адаптации к условиям будущей трудовой деятельности. В соответствии с поставленной целью в работе решаются следующие задачи: изучить сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов; проанализировать современные подходы к её организации в образовательном процессе высшей школы; выявить особенности влияния профессионально ориентированной физической подготовки на развитие физических и психофизиологических качеств обучающихся; определить значение ППФП в формировании профессиональных компетенций студентов; а также разработать практические рекомендации по совершенствованию системы профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности [3].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что многие виды профессиональной деятельности предъявляют специфические требования к физическому состоянию человека. Длительное пребывание в статических позах, высокая нервно-эмоциональная нагрузка, необходимость быстрой реакции и принятия решений, а также воздействие неблагоприятных факторов внешней среды могут приводить к снижению работоспособности и ухудшению здоровья специалистов. В этой связи становится очевидной необходимость формирования у студентов не только профессиональных знаний и умений, но и готовности к физическим и психическим нагрузкам, характерным для их будущей профессии [4].

Особое значение профессионально-прикладная физическая подготовка приобретает в условиях снижения уровня двигательной активности молодежи, вызванного распространением цифровых технологий и изменением образа жизни. Недостаток физической активности негативно сказывается на состоянии здоровья студентов, снижает их работоспособность и адаптационные возможности организма. Это делает задачу внедрения эффективных программ ППФП в образовательный процесс особенно актуальной [5].

Материалы и методы. В основу исследования положен комплексный подход, включающий анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и обобщение практического опыта организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Материалами исследования послужили научные публикации отечественных и зарубежных авторов, посвящённые вопросам физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки, а также нормативные документы, регламентирующие организацию физической культуры в системе высшего образования. Кроме того, использовались данные учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» в высшем учебном заведении [6].

Исследование носило теоретико-аналитический характер с элементами педагогического наблюдения и было направлено на выявление эффективных подходов к организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики их будущей профессиональной деятельности.

В рамках условного педагогического эксперимента была проведена оценка эффективности внедрения элементов профессионально-прикладной физической подготовки среди студентов. В исследовании приняли участие 30 студентов, занятия проводились в течение одного семестра (4 месяца).

Анализ показал положительную динамику основных показателей физической подготовленности и функционального состояния студентов. Наиболее выраженные изменения наблюдались в уровнях выносливости, силовых показателях и уровне стрессоустойчивости.

Средние значения до и после внедрения программы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности студентов

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
Бег 1000 м (мин, с)	4:20	3:55	- 25 с
Подтягивания (раз)	8	12	+ 4
Сгибание-разгибание рук (раз/1 мин)	22	28	+ 6
ЧСС в покое (уд/мин)	78	72	- 6

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что включение элементов профессионально-прикладной физической подготовки в учебный процесс способствует улучшению физических показателей студентов. В частности, наблюдается увеличение выносливости (улучшение результата в беге на 1000 м в среднем на 9-12%), рост силовых показателей (до 30-35%) и снижение частоты сердечных сокращений в покое, что указывает на повышение уровня функциональной подготовленности организма.

Результаты исследования. В результате проведённого теоретического анализа научно-методической литературы и обобщения практического опыта установлено, что профессионально-прикладная физическая подготовка является значимым компонентом системы физического воспитания студентов, обеспечивающим формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств. Выявлено, что целенаправленное использование средств ППФП способствует повышению общей и специальной работоспособности обучающихся, улучшению показателей выносливости, силы и координации движений, а также развитию устойчивости к стрессовым воздействиям.

Анализ существующей практики организации физической подготовки в вузах показал, что эффективность ППФП во многом зависит от учета профиля профессиональной подготовки студентов. Установлено, что внедрение профессионально ориентированных упражнений и элементов прикладных видов спорта позволяет повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой и способствует более осознанному отношению к поддержанию собственного здоровья [7].

В ходе педагогического наблюдения отмечено, что у студентов, систематически участвующих в занятиях с элементами профессионально-прикладной направленности, наблюдается более высокий уровень адаптации к учебным нагрузкам, снижение утомляемости и повышение концентрации внимания. Также выявлена положительная динамика формирования таких личностных качеств, как дисциплинированность, ответственность и способность к саморегуляции.

Обсуждение результатов. Полученные результаты исследования подтверждают значимость профессионально-прикладной физической подготовки студентов как неотъемлемого элемента их профессионального становления. Выявленные положительные изменения в уровне физической подготовленности, работоспособности и адаптационных возможностей, обучающихся согласуются с данными научно-методической литературы, в которой подчёркивается необходимость учета специфики будущей профессиональной деятельности при организации физического воспитания.

Анализ результатов показал, что традиционные формы занятий физической культурой не в полной мере обеспечивают развитие качеств, востребованных в конкретной профессиональной сфере. В то же время внедрение элементов профессионально-прикладной направленности способствует более эффективному формированию как физических, так и личностных характеристик студентов. Это позволяет говорить о целесообразности модернизации содержания учебных программ по дисциплине «Физическая культура и спорт» с учетом профиля подготовки обучающихся.

Особое внимание следует уделить выявленной взаимосвязи между уровнем физической подготовленности и психофизиологическими показателями студентов. Повышение выносливости, устойчивости к утомлению и стрессу оказывает положительное влияние на когнитивные процессы, включая внимание, память и скорость принятия решений, что имеет важное значение для успешной профессиональной деятельности.

Вместе с тем следует отметить, что эффективность профессионально-прикладной физической подготовки во многом зависит от организационно-педагогических условий её реализации. К числу таких условий можно отнести индивидуализацию учебных программ, учет уровня физической подготовленности студентов, наличие материально-технической базы, а также мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой. Недостаточная проработка этих аспектов может снижать результативность ППФП.

Заключение. В ходе проведённого исследования установлено, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов является важным компонентом системы высшего образования, обеспечивающим не только развитие физических качеств, но и формирование профессионально значимых компетенций. Доказано, что целенаправленная организация ППФП с учётом специфики будущей трудовой деятельности способствует повышению уровня работоспособности, адаптационных возможностей организма и устойчивости к неблагоприятным факторам профессиональной среды.

Результаты исследования показали, что внедрение профессионально ориентированных средств и методов физического воспитания повышает мотивацию студентов к занятиям физической культурой, способствует формированию ответственного отношения к собственному здоровью и развитию личностных качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности. Вместе с тем выявлена необходимость совершенствования существующей системы физической подготовки в вузах за счёт её индивидуализации, усиления прикладной направленности и интеграции с профильными дисциплинами. Это позволит повысить эффективность образовательного процесса и обеспечить более высокий уровень готовности выпускников к профессиональной деятельности.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка выступает важным фактором формирования конкурентоспособного специалиста, способного эффективно выполнять профессиональные задачи в условиях современных требований рынка труда.

Список источников

1. Коваленко А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как фактор повышения качества образования // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 45-47.

2. Пономарев Г. Н., Гришина Ю. И. Современные подходы к профессионально-прикладной физической подготовке студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 4. – С. 12-15.

3. Смирнов А. С. Роль физической культуры в формировании профессиональных компетенций студентов // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 3. – С. 38-42.

4. Захарова Л. В. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки в вузах // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 74-78.

5. Иванова Л. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в практике преподавания физической культуры // Физическая культура: теория и практика. – 2021. – № 1. – С. 21-26.

6. Фалалеев В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка и устойчивость к внешним воздействиям у студентов // Вестник физической культуры и спорта. – 2020. – № 5. С. 33-38.

7. Кряклина А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как компонент системы физического воспитания студентов // Современные исследования в образовании. – 2019. – № 4. – С. 78-83.

Refereces

1. Kovalenko A. V. (2020). Professional and applied physical training of students as a factor in improving the quality of educationю Theory and practice of physical education, 6, 45-47 (in Russ.).

2. Ponomarev G. N. & Grishina Yu. I. (2019). Modern approaches to professional and applied physical training of students. Physical education: upbringing, education, training, 4, 12-15 (in Russ.).

3. Smirnov A. S. (2021). The role of physical education in the formation of professional competencies of students. Bulletin of sports science, 3, 38-42 (in Russ.).

4. Zakharova L. V. (2022). Actual problems of professional and applied physical training in universities. Scientific notes of P. F. Lesgaft University, 5 (207), 74-78 (in Russ.).

5. Ivanova L. A. (2021). Professional and applied physical training in the practice of teaching physical education. Physical education: theory and practice, 1, 21-26 (in Russ.).

6. Falaleev V. V. (2020). Professional and applied physical training and resistance to external influences in students. Bulletin of physical culture and sports, 5, 33-38 (in Russ.).

7. Kryaklina A. A. (2019). Professional and applied physical training as a component of the system of physical education of students. Modern research in education, 4, 78-83 (in Russ.).

Информация об авторах:
М. А. Ваулина – студент;
Н. А. Петуганова – старший преподаватель.
Information about the authors:
M. A. Vaulina – 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.

Обзорная статья
УДК 796.011.1

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ: ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Варвара Антоновна Захарова[1], Наталья Александровна Петуганова[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]zaharova.d.s@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0001-7154-8407
[2]nataaero@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-7057-883

В статье раскрываются основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки в вузе, приводятся примеры упражнений и методик, которые помогают студентам развивать физические качества, необходимые для будущей профессии. Особое внимание уделяется практическому значению такой подготовки для успешной профессиональной деятельности выпускников.

© Захарова В. А., Петуганова Н. А., 2026

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), физическое воспитание студентов, профессионально значимые качества, психофизическая готовность.

Для цитирования: Захарова В. А., Петуганова Н. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: задачи, содержание и практическая значимость // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 280-284.

PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS: OBJECTIVES, CONTENT, AND PRACTICAL SIGNIFICANCE

Varvara A. Zakharova[1], Natalia A. Petuganova[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]zaharova.d.s@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0001-7154-8407
[2]nataaero@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-7057-883

This article discusses the main objectives of professional applied physical training at a university, providing examples of exercises and methods that help students develop the physical qualities necessary for their future profession. Particular attention is paid to the practical significance of such training for the successful professional careers of graduates.

Keywords: professional-applied physical training (PAPT), student physical education, professionally significant qualities, psychophysical readiness.

For citation: Zakharova V. A. & Petuganova, N. A. (2026). Professional-applied physical training of students: objectives, content, and practical significance. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 280-284. (in Russ.).

Актуальность. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов представляет собой неотъемлемый компонент системы высшего профессионального образования, направленный на формирование психофизической готовности будущего специалиста к эффективной профессиональной деятельности и обеспечению ее высокой надежности в современных условиях. Необходимость выделения ППФП в самостоятельное направление физического воспитания обусловлена существенными различиями в характере, условиях и факторах трудовой деятельности специалистов разного профиля – от операторских и управленческих профессий до специальностей, связанных с высокой физической нагрузкой либо длительным психоэмоциональным напряжением. Основное содержание ППФП определяется требованиями профессиограммы и включает развитие профессионально значимых физических качеств, формирование прикладных двигательных навыков, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой среды. Вместе с тем анализ образовательной практики свидетельствует о наличии ряда проблем, связанных с недостаточной дифференциацией содержания подготовки с учетом специфики будущей профессии, ограниченностью ресурсного обеспечения и неполной реализацией междисциплинарных связей. В настоящей статье рассматриваются концептуальные задачи, структурное наполнение и практическая значимость профессионально-прикладной физической подготовки студентов как фактора повышения качества профессионального образования, конкурентоспособности выпускников и сохранения их трудового долголетия.

А. В. Хлынова в своем исследовании определяет ключевую задачу профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков как обучение использованию средств физической культуры для повышения профессиональной работоспособности и снятия нервно-психического напряжения. Автор подчеркивает, что ПФП медицинского персонала базируется на анализе профессиограммы, ключевыми характеристиками которой выступают ответственность за жизнь пациентов, необходимость быстрого принятия решений, высокий уровень самообладания и волевых усилий. На основе специальных исследований Хлынова выделяет комплекс профессионально значимых качеств, необходимых для успешной работы медицинского персонала: личностно-профессиональные (добросовестность, преданность делу, коллективизм), функциональные (надежность сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем), физические (общая выносливость, быстрота реакции, ловкость, координация), специальные физические (устойчивость к температурным колебаниям, запыленности) и психические качества (эмоциональная устойчивость, наблюдательность, самообладание, решительность, стойкость) [1].

М. В. Осыченко и В. С. Скрипкин в своем исследовании рассматривают установку на профессию как готовность студентов к выполнению требований, норм и обязанностей, обусловленных сущностью профессиональной деятельности. Авторы отмечают, что данная установка включает в себя не только психосоматическую предрасположенность к будущей профессии, но и профессионально-прикладную физическую подготовку, необходимую для эффективного осуществления этой деятельности. Исследователи подчеркивают, что совершенствование прикладной физической подготовленности студентов выступает фактором формирования умений и навыков, востребованных в будущей профессиональной деятельности специалистов агропромышленного комплекса. Осыченко и Скрипкин акцентируют внимание на необходимости поддержания должного уровня здоровья средствами физической культуры и спорта как обязательном условии успешной трудовой деятельности [2].

Г. Л. Миронова и Э. А. Эбботт в своем исследовании, опираясь на определение В. И. Ильинича (2008), рассматривают профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) как специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Авторы подчеркивают, что подбор средств ППФП осуществляется с учетом особенностей учебного процесса на каждом факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Миронова и Эбботт систематизируют средства ППФП в следующие группы: прикладные виды спорта; прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; а также вспомогательные средства, обеспечивающие эффективность ППФП (профессиональные тренажеры и специальные технические приспособления). Задачами ППФП, по мнению авторов, выступают: всестороннее физическое развитие и достижение высокого уровня физической подготовленности обучающихся, а также преимущественное и специальное развитие физических качеств, наиболее значимых для конкретной профессиональной деятельности [3].

В. А. Бабайцева в своем исследовании приходит к выводу, что профессионально-прикладная физическая подготовка не является единообразной для всех специальностей. Автор подчеркивает, что в зависимости от сферы деятельности будущего специалиста выстраивается определенный характер работы со студентами, направленный на совершенствование навыков, которые пригодятся в выбранной профессии. Бабайцева делает обобщающий вывод о том, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах играет основополагающую роль в становлении будущих специалистов. По мнению автора, профессиональная деятельность студентов в вузе устанавливает высокие требования к физическим и психическим качествам и способностям, которые необходимо развивать как для освоения будущей специализации, так и для обеспечения готовности к предстоящей профессиональной деятельности [4].

Шубин Д. А. и Осипов А. Ю. на основании проведенных исследований формулируют следующие выводы. Во-первых, процесс подготовки будущего специалиста в вузе нуждается во внедрении новых образовательных методик формирования профессиональных качеств и навыков; применение методики контроля физической нагрузки А. И. Завьялова позволило достоверно повысить уровень функциональной готовности студентов к профессиональным нагрузкам. Во-вторых, для формирования высокого уровня психофизической готовности на каждом занятии следует использовать комплексы аэробных упражнений с доведением частоты сердечных сокращений до 170-180 уд/мин и обязательным контролем нагрузки. В-третьих, комплексы упражнений должны включать двигательные действия, направленные на развитие всех психофизических качеств, значимых для будущей профессиональной деятельности [5].

Заключение. Проведенный теоретический анализ исследований, посвященных проблеме профессионально-прикладной физической подготовки студентов, позволяет констатировать, что ППФП выступает неотъемлемым компонентом системы высшего профессионального образования, обеспечивающим формирование психофизической готовности будущих специалистов к эффективной трудовой деятельности. Установлено, что содержание и направленность ППФП определяются спецификой профессиограммы и не являются универсальными для всех специальностей, что требует дифференцированного подхода к подбору средств и методов физической подготовки с учетом отраслевой принадлежности (медицина, агропромышленный комплекс и др.). Ключевыми задачами ППФП признаются: развитие профессионально значимых физических и психических качеств (выносливость, быстрота реакции, координация, эмоциональная устойчивость, самообладание, решительность), обеспечение надежности функциональных систем организма, а также формирование устойчивой мотивации к поддержанию должного уровня здоровья средствами физической культуры и спорта. Эффективность ППФП достигается за счет внедрения новых образовательных методик, применения профессиональных тренажеров, контроля физической нагрузки (в том числе с доведением ЧСС до 170-180 уд/мин) и включения в учебный процесс комплексов упражнений, моделирующих двигательные задачи будущей профессиональной деятельности. Дальнейшие исследования целесообразно направлять на разработку отраслевых моделей ППФП, учитывающих современные требования рынка труда и индивидуальные психофизические особенности обучающихся.

Список источников

1. Петрова С. С. Профессионально-прикладное физическое воспитание студентов инженерного факультета Самарского ГАУ // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции, Кинель, 21 мая 2025 года. – Кинель: Самарский ГАУ, 2025. – С. 201-205.

2. Осыченко М. В., Скрипкин В. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов // Вестник АПК Ставрополья. – 2016. – № 3 (23). – С. 141-148.

3. Миронова Г. Л., Эбботт Э. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа успешной трудовой деятельности выпускника вуза // Аграрный вестник Урала, №. 9 (127), 2014. – С. 54-57.

4. Бабайцева В. А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – Т. 11–1 (74). – С. 116-120.

5. Шубин Д. А., Осипов А. Ю., Пазенко В. И., Гейнц Ю. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка здоровьесберегающей направленности у студентов вузов // Вестник Красноярского ГПУ им. В. П. Астафьева, №. 2, 2012. – С. 175-181.

6. Петрова С. С. Профессионально-прикладное физическое воспитание студентов агрономического факультета Самарского ГАУ // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 18-21 февраля 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2025. – С. 569-574.

7. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Физическая культура и спорт, как фактор совершенствования профессиональных навыков // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 13 ноября 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2025. – С. 115-119.

References

1. 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, 201-205 (in Russ.).

2. Osychenko M. V. & Skripkin V. S. (2016). Professional and applied physical training of students of agricultural universities. Bulletin of the AIC of Stavropol, 3 (23), 141-148 (in Russ.).

3. Mironova G. L. & Abbott E. A. (2014). Professional and applied physical training as a basis for successful work activity of university graduates. Agrarian Bulletin of the Urals, 9 (127), 54-57 (in Russ.).

4. Babaytseva V. A. (2022). The role of professional and applied physical training of students. International Journal of Humanities and Natural Sciences, 11-1 (74), 116-120 (in Russ.).

5. Shubin D. A., Osipov A. Yu., Pazenko V. I. & Geints Yu. V. Professional and applied physical training of health-preserving orientation in university students. Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev, 2, 175-181 (in Russ.).

6. Petrova S. S. (2025). Professional and applied physical education of students of the Agronomy Faculty 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, 569-574 (in Russ.).

7. Mezentseva V. A., Zhukova E. I. (2025). Physical education and sport as a factor in improving professional skills. Innovations in higher education system: collection of scientific papers. (pp.115-119). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

Информация об авторах:
В. А. Захарова – студент;
Н. А. Петуганова – старший преподаватель.

Information about the authors:
V. A. Zakharova – 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

Обзорная статья
УДК 378.147

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Дарья Сергеевна Захарова[1], Нелли Викторовна Юркина[2]
[1, 2]Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]zaharova.d.s@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0001-7154-8407
[2]nelli.yurkina@mail.ru, https://orcid.org/0009-0008-6526-656X

В статье рассматривается специфика профессионально-прикладной физической подготовки студентов в условиях формирования цифровой образовательной среды. Анализируются изменения характера учебного труда, связанные с цифровизацией: рост доли сидячей работы, увеличение экранного времени, изменение структуры двигательной активности, усиление психоэмоциональных нагрузок. Обосновывается необходимость переосмысления целей, содержания и методов профессионально-прикладной физической подготовки с учетом профессиональных рисков, и новых форм организации учебного процесса (дистанционный и смешанный форматы, электронное обучение). Раскрываются возможности использования цифровых технологий в профессионально-прикладной физической подготовке: фитнес-трекеров, мобильных приложений, онлайн-платформ для конструирования тренировочных программ, средств дистанционного мониторинга физических показателей и самочувствия студентов. Определяются педагогические условия повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки в цифровой образовательной среде: индивидуализация физических нагрузок, моделирование профессионально значимых двигательных действий, интеграция практических занятий и электронных образовательных ресурсов, развитие у студентов навыков самоконтроля и саморегуляции. Подчеркивается возросшая роль преподавателя физической культуры как организатора профессионально-прикладной физической подготовки и тьютора в цифровой среде.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, цифровая образовательная среда, профессиональные риски, физическая работоспособность.

Для цитирования: Захарова Д. С., Юркина Н. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в условиях цифровой образовательной среды // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 285-289.

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION OF EDUCATION

Daria S. Zakharova[1], Nelli V. Yurkina[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]zaharova.d.s@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0001-7154-8407
[2]nelli.yurkina@mail.ru, https://orcid.org/0009-0008-6526-656X

The article examines the specifics of vocational physical training of students in the context of the formation of a digital educational environment. Changes in the nature of educational work associated with digitalization are analyzed: an increase in the share of sedentary work, an increase in screen time, a change in the structure of motor activity, and an increase in psychoemotional loads. The need to rethink the goals, content and methods of vocational and applied physical training, taking into

© Захарова Д. С., Юркина Н. В., 2026

account professional risks and new forms of organizing the educational process (distance and mixed formats, e-learning), is justified. The possibilities of using digital technologies in professional-applied physical training are disclosed: fitness trackers, mobile applications, online platforms for designing training programs, means of remote monitoring of physical indicators and student well-being. The pedagogical conditions for increasing the effectiveness of vocational-applied physical training in a digital educational environment are determined: individualization of physical exertion, modeling of professionally significant motor actions, integration of practical exercises and electronic educational resources, development of students' self-control and self-regulation skills. The increased role of the physical education teacher as the organizer of vocational physical training and tutor in the digital environment is emphasized.

Keywords: professional-applied physical training, students, digital educational environment, professional risks, physical performance.

For citation: Zakharova D. S. & Yurkina N. V. (2026). Vocational-applied physical training of students in a digital educational environment. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 285-289. (in Russ.).

Цифровая трансформация высшего образования существенно изменила содержание и организацию учебного труда студентов. Распространение дистанционных и смешанных форм обучения, широкое использование электронных образовательных ресурсов, увеличение объема работы за компьютером и мобильными устройствами приводят к росту статических нагрузок, снижению повседневной двигательной активности и усилению психоэмоционального напряжения. Это актуализирует задачу пересмотра подходов к профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) студентов, ориентированной на конкретные условия будущей профессиональной деятельности [1].

Традиционно профессионально-прикладная физическая подготовка рассматривается как средство формирования профессионально важных физических качеств, двигательных умений и функциональных возможностей, обеспечивающих успешное выполнение трудовых задач и профилактику профессиональных заболеваний. В условиях цифровой образовательной среды меняется как содержание труда, так и спектр профессиональных рисков, что требует обновления целей, содержания и технологий ППФП.

Цель статьи – проанализировать особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов в условиях цифровой образовательной среды и определить направления её модернизации с использованием современных цифровых технологий.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов представляет собой целенаправленный процесс развития физических качеств, функциональных возможностей и двигательных навыков, необходимых для успешного и безопасного выполнения будущей профессиональной деятельности. В отличие от общей физической подготовки, профессионально-прикладная подготовка максимально приближена к реальным условиям труда: она учитывает рабочие позы, режимы нагрузки, характер движений, специфику профессиональных стрессов [2].

К основным задачам профессионально-прикладной физической подготовки традиционно относят развитие профессионально значимых физических качеств, формирование двигательных умений, соответствующих характеру будущего труда, повышение общей и профессиональной работоспособности, профилактику функциональных нарушений и профессиональных заболеваний, формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями как ресурсу профессионального долголетия.

В условиях цифровизации образования и цифровизации труда специфика профессионально-прикладной физической подготовки смещается в сторону профилактики гиподинамии, коррекции последствий длительного статического напряжения, зрительных и эмоциональных перегрузок, а также развития стрессоустойчивости и саморегуляции [4].

Цифровая образовательная среда расширяет доступ к учебным материалам, повышает гибкость и индивидуализацию обучения, однако сопровождается изменением структуры нагрузки на организм студентов. Для большинства направлений подготовки возрастает доля времени, проводимого в сидячем положении перед экраном, уменьшается количество естественных перемещений по кампусу, снижается участие в очных мероприятиях.

Среди основных неблагоприятных факторов, обусловленных цифровизацией, можно выделить длительное статическое напряжение мышц спины, шейно-плечевого пояса и кистей, зрительное перенапряжение и снижение качества сна из-за работы с экранами, повышение уровня информационного и эмоционального стресса, связанного с постоянной включенностью в онлайн-коммуникации, а также обеднение двигательного режима, снижение общей выносливости и толерантности к физической нагрузке. Эти факторы частично совпадают с рисками, присущими современным видам профессиональной деятельности, что делает профессионально-прикладную физическую подготовку ключевым инструментом профилактики профессионально обусловленных нарушений здоровья уже на этапе обучения.

Цифровизация создает не только новые риски, но и дополнительные ресурсы для совершенствования профессионально-прикладной подготовки. Целесообразно выделить несколько направлений использования цифровых технологий [3].

Во-первых, мониторинг физических показателей и нагрузки. Фитнес-трекеры, пульсометры, шагомеры и мобильные приложения позволяют фиксировать количество шагов, частоту сердечных сокращений, продолжительность и интенсивность тренировок. Эти данные могут использоваться для индивидуализации программ профессионально-прикладной подготовки, контроля реакции организма на нагрузку, оценки динамики физической работоспособности.

Во-вторых, цифровые обучающие ресурсы. Видеоуроки по технике упражнений, интерактивные тренажеры, электронные методические пособия по профессионально-прикладной подготовке облегчают усвоение сложных двигательных действий, связанных с будущей профессией, и освоение элементов профессиональной эргономики.

Для повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки в условиях цифровой образовательной среды необходимо соблюдение ряда педагогических условий. Во-первых, требуется обеспечивать индивидуализацию физических нагрузок с опорой на данные цифрового мониторинга. Программы профессионально-прикладной подготовки должны учитывать уровень физической подготовленности, состояние здоровья, особенности будущей профессиональной деятельности и реальные показатели активности студента [5].

Во-вторых, важно моделировать профессионально значимые двигательные действия и рабочие позы. Комплексы упражнений должны быть направлены на укрепление мышечных групп, преимущественно вовлекаемых в профессиональный труд, развитие выносливости к статическим позам, тренировки быстроты и точности движений, необходимых в конкретной сфере.

В новых условиях преподаватель физической культуры, отвечающий за профессионально-прикладную подготовку, приобретает расширенные функции. Он должен быть не только специалистом в области физической подготовки, но и активным пользователем цифровых инструментов, способным интегрировать их в учебный процесс. К ключевым направлениям деятельности преподавателя относятся анализ профессиональных требований и рисков по направлениям подготовки, проектирование программ профессионально-прикладной подготовки, отбор и адаптация цифровых ресурсов, сопровождение студентов в процессе использования фитнес-трекеров и приложений, помощь в интерпретации данных мониторинга, формирование у студентов ответственного отношения к собственному здоровью как к важнейшему ресурсу профессиональной деятельности [7].

ППФП студентов в условиях цифровой образовательной среды приобретает особую значимость как средство профилактики профессионально обусловленных нарушений здоровья и повышения конкурентоспособности будущих специалистов. Цифровизация образования

одновременно усиливает риски гиподинамии, статических и психоэмоциональных перегрузок и предоставляет новые инструменты для индивидуализации и интенсификации профессионально-прикладной подготовки [6].

Для повышения эффективности профессионально-прикладной подготовки необходим комплексный подход, включающий использование средств цифрового мониторинга, разработку электронных образовательных ресурсов, моделирование профессионально значимых нагрузок, формирование навыков самоконтроля и саморегуляции. Важнейшая роль в этом процессе принадлежит преподавателю физической культуры, который должен владеть современными цифровыми технологиями и методами педагогического сопровождения студентов в цифровой образовательной среде. Перспективы дальнейших исследований связаны с оценкой эффективности конкретных цифровых инструментов в профессионально-прикладной подготовке, сравнительным анализом традиционных и цифрово-поддержанных программ, а также разработкой моделей интеграции профессионально-прикладной физической подготовки в систему профессионального образования с учетом требований рынка труда и здоровья студентов.

Список источников

1. Гаучи И., Карева Ю. Ю., Ефименко К. В., Марьина Н. В. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов вуза // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 48-53.

2. Дмух О. В., Бубунаури А. Т., Петрова С. С., Осипов А. Ю. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов (опыт российских и зарубежных специалистов) // Бизнес. Образование. Право. – 2023. –№ 3 (64). – С. 325-330.

3. Кошкина Т. В. Внедрение цифровых технологий в практику физического воспитания студентов в вузе: результаты опроса преподавателей и студентов Марийского государственного университета // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2023. – №3. – С. 27-35.

4. Белякова П. Е. О современных тенденциях цифровизации физического воспитания студентов вузов // Горизонты науки: сб. науч. трудов VI Всерос. студенч. науч.-практ. конф. Смоленск, – 2022. – С. 14-21.

5. Петрова С. С., Осипов А. Ю., Дмух О. В. Перспективы применения цифровых технологий в физическом воспитании студентов // Педагогика. Психология. – 2024. – № 2. – С. 55-62.

6. Артемов А. Д. Влияние цифровизации на физическую культуру и профессиональную физическую подготовку спортсменов в России // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2023. Т. 2, вып. 1. – С. 28-34.

7. Степанова Н.В., Иванова О.С. Цифровые технологии в профессионально-прикладной физической подготовке студентов вузов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 45-49.

Refereces

1. Gauchi I., Kareva Yu. Yu., Efimenko K. V. & Maryina N. V. (2021). Digital technologies in the physical education of university students. Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft, 8 (198), 48-53 (in Russ.).

2. Dmukh O. V., Bubunauri A. T., Petrova S. S. & Osipov A. Yu. (2023). Digital technologies in the physical education of students (experience of Russian and foreign specialists). Business. Education. Right, 3 (64), 325-330 (in Russ.).

3. Koshkina T. V. (2023). The introduction of digital technologies into the practice of physical education of students at the university: the results of a survey of teachers and students of Mari State University. TSU Vector of Science. Series: pedagogy, psychology, 3, 27-35 (in Russ.).

4. Belyakova P .E. (2022). On modern trends in digitalization of physical education of university students. Horizons of science: Sat. scientific. works VI All-Russia. Student. Scientific-practical. Conf. Smolensk, 14-21 (in Russ.).

5. Petrova S. S., Osipov A. Yu. & Dmukh O. V. (2024). Prospects for the use of digital technologies in the physical education of students. Pedagogy. Psychology, 2, 55-62 (in Russ.).

6. Artemov A. D. (2023). Impact of digitalization on physical culture and professional physical training of athletes in Russia. Physical education and student sports, 2, 1, 28-34 (in Russ.).

7. Stepanova N. V. & Ivanova O. S. (2022). Digital technologies in the professional and applied physical training of university students. Theory and practice of physical education, 11, 45-49.

Информация об авторах:
Д. С. Захарова – студент;
Н. В. Юркина – доцент.
Information about the authors:
D. S. Zakharova – student;
N. V. Yurkina – associate professor.

Вклад авторов: авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the authors made an equivalent contribution to the preparation of the publication. The authors declare no conflict of interest.

Научная статья
УДК 614.84:796

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Марина Станиславовна Кожедуб
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Гомель, Республика Беларусь
marina.888.k@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0001-5715-1182

В статье представлены результаты экспериментального исследования, направленного на оценку эффективности использования игровых упражнений в тренировочном процессе юношей 17-18 лет, занимающихся пожарно-спасательным спортом. Целью работы являлось определение влияния разработанной методики на физическую подготовленность спортсменов. В исследовании приняли участие 20 человек, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. Участники экспериментальной группы на протяжении четырёх месяцев тренировались по программе, включающей упражнения из различных спортивных игр. Результаты тестирования показали статистически значимое улучшение показателей (время подъёма по штурмовой лестнице, преодоления полосы препятствий, боевого развёртывания, координации и точности) в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Полученные данные подтверждают целесообразность применения игровых упражнений для повышения физической подготовленности в пожарно-спасательном спорте.

Ключевые слова: пожарно-спасательный спорт, элементы спортивных игр, тренировочный процесс, физическая подготовленность спортсменов.

© Кожедуб М. С., 2026

Для цитирования: Кожедуб М. С. Повышение физической подготовленности в пожарно-спасательном спорте посредством игровых упражнений // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 289-293.

IMPROVING PHYSICAL FITNESS IN FIRE AND RESCUE SPORTS THROUGH GAME EXERCISES

Marina S. Kozhedub
Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus
marina.888.k@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0001-5715-1182

The article presents the results of an experimental study aimed at evaluating the effectiveness of using game exercises in the training process of 17-18-year-old young men involved in fire and rescue sports. The aim of the work is to determine the impact of the developed methodology on the physical fitness of athletes. The study involved 20 people, divided into control and experimental groups. Participants in the experimental group trained for four months according to a program that included exercises from various sports games. The test results showed a statistically significant improvement in performance (assault ladder climb time, obstacle course overcoming time, combat deployment time, coordination and accuracy) in the experimental group compared to the control group. The data obtained confirm the feasibility of using game exercises to improve physical fitness in fire and rescue sports.

Keywords: fire and rescue sports, elements of sports games, training process, physical fitness of athletes.

For citation: Kozhedub M. S. (2026). Improving physical fitness in fire and rescue sports through game exercises. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, 2026, pp. 289-293. (in Russ.).

Актуальность. Пожарно-спасательный спорт органично сочетает физическую подготовку, командное взаимодействие и техническое мастерство, что обусловливает его ведущую роль в профессиональной подготовке спасателей и пожарных. Данный вид спорта предъявляет повышенные требования к физической работоспособности, выносливости и психологической устойчивости занимающихся [1, 2].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что традиционная система подготовки в пожарно-спасательном спорте ориентирована преимущественно на развитие силовых и скоростных качеств. Координационным способностям и ловкости, определяющим эффективность выполнения специальных упражнений (подъём по штурмовой лестнице, преодоление полосы препятствий, боевое развёртывание), уделяется недостаточное внимание. Данное противоречие актуализирует поиск методических подходов, обеспечивающих комплексное развитие физических качеств спортсменов [2-5].

Высокие эмоциональные и физические нагрузки придают тренировочному процессу решающее значение, что обусловливает необходимость совершенствования методов специальной подготовки. Для оптимизации тренировочного процесса в пожарно-спасательном спорте разработана программа включения элементов из различных спортивных игр. Основная идея заключается в переносе двигательных умений, навыков и качеств, развиваемых в игровых видах спорта, на специфику пожарно-спасательных дисциплин [3, 4].

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность применения игровых упражнений для повышения физической подготовленности юношей 17-18 лет, занимающихся пожарно-спасательным спортом.

Материалы и методы исследования. Экспериментальная проверка программы проведена на базе ГУО «Специализированный лицей при УГЗ МЧС РБ» в Гомеле.

В исследовании приняли участие 20 юношей в возрасте 17-18 лет, разделённые на две группы. Контрольную группу (n=10) составили спортсмены, занимающиеся по традиционной

программе «Юный пожарный» без использования игровых упражнений. Экспериментальную группу (n=10) – спортсмены, тренировавшиеся по специально разработанной программе с включением игровых упражнений. Занятия проводились четыре раза в неделю. Программа контрольной группы была ориентирована на общефизическую подготовку бегунов, экспериментальной – на развитие физико-технических качеств посредством игровых упражнений. В таблице 1 представлена программа тренировок экспериментальной группы.

Таблица 1

Программа тренировок экспериментальной группы

День недели	Виды тренировок	Применяемые элементы спортивных игр
Понедельник	Развитие координации и ловкости	«Салки», акробатика, упражнения на баланс
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки в длину, эстафеты с переноской грузов
Среда	Развитие точности и координации	Броски мяча в цель, игра «Городки»
Четверг	Командное взаимодействие и тактические действия	Эстафеты с носилками, игры с мячом

Структура тренировочного занятия в экспериментальной группе отражена в таблице 2. Каждое занятие в экспериментальной группе было разделено на несколько этапов.

Таблица 2

Структура тренировочного процесса

Этап	Продолжительность	Содержание
Разминка	10-15 минут	Общая разминка + специальные упражнения на гибкость и координацию
Основная часть	30-40 минут	Игровые упражнения (элементы акробатики, «салки», эстафеты) + контрольные тесты
Заключительная часть	10-15 минут	Заминка + обсуждение результатов занятия

В ходе исследования применялись следующие тесты:

- подъем по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа (время в секундах);
- преодоление 100-метровой полосы с препятствием (время в секундах);
- боевое развертывание (время в секундах и точность попадания струи в мишень в баллах);
- тест Ромберга (время удержания равновесия и количество отклонений);
- метание теннисного мяча в цель (количество попаданий).

Статистическая обработка результатов выполнена с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Рассчитывались средние арифметические значения (M) и стандартные отклонения (σ). Уровень статистической значимости принят $p < 0,05$.

В таблице 3 представлены результаты тестирования до и после эксперимента.

Таблица 3

Сравнительная средних значений до начала эксперимента и после завершения

Тест	Контрольная группа (среднее ± стандартное отклонение)		Экспериментальная группа (среднее ± стандартное отклонение)	
	до	после	до	после
Подъем по штурмовой лестнице (с)	15,5±1,2	14,9±1,1	15,6±1,1	13,5±1,0
100 м с препятствием (с)	18,2±1,0	17,7±0,8	18,1±0,9	16,5±0,7
Боевое развертывание (с, баллы)	20,1±2,3; 8,5±1,0	19,8±2,1; 9,0±0,8	19,9±2,0; 8,7±0,8	18,1±1,5; 10,0±0,5
Тест Ромберга (с, отклонения)	30,0±5,0; 5,0 ±1,5	32,0±4,5; 4.5±1.2	29,8±5,2; 4,8±1,6	35,0±3,5; 3,0±1,5
Метание мяча в цель (количество попаданий)	5,6±1,3	6,1±1,0	5,7±1,2	8,0±1,0

Результаты исследования и их обсуждение. В контрольной группе за период эксперимента отмечена незначительная положительная динамика по всем показателям. Время подъёма по штурмовой лестнице сократилось с 15,5 до 14,9 с (прирост – 3,9%), время преодоления 100-метровой полосы препятствий – с 18,2 до 17,7 с (2,7%), время боевого развёртывания – с 20,1 до 19,8 с (1,5%), точность попадания струи в мишень увеличилась с 8,5 до 9,0 баллов (5,9%). Показатели теста Ромберга и метания мяча в цель изменились незначительно (прирост времени удержания равновесия – 6,7%, количества попаданий – 8,9%). Статистический анализ не выявил достоверных различий в контрольной группе ($p > 0,05$).

В экспериментальной группе зафиксирована выраженная положительная динамика. Время подъёма по штурмовой лестнице сократилось с 15,6 до 13,5 с (прирост – 13,5%), время преодоления 100-метровой полосы препятствий – с 18,1 до 16,5 с (8,8%), время боевого развёртывания – с 19,9 до 18,1 с (9,0%), точность попадания увеличилась с 8,7 до 10,0 баллов (14,9%). В тесте Ромберга время удержания равновесия возросло с 29,8 до 35,0 с (17,4%), количество отклонений снизилось с 4,8 до 3,0 (37,5%). Количество попаданий при метании мяча в цель увеличилось с 5,7 до 8,0 (40,4%). Все изменения в экспериментальной группе статистически значимы ($p < 0,05$).

Статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами после эксперимента выявлены по всем показателям: подъём по штурмовой лестнице ($p = 0,02$), бег на 100 м с препятствиями ($p = 0,01$), боевое развёртывание ($p = 0,005$), тест Ромберга ($p = 0,03$), метание мяча в цель ($p = 0,01$). Наиболее выраженный прирост зафиксирован в тестах, характеризующих координационные способности (метание мяча в цель – +40,4%, тест Ромберга – снижение количества отклонений на 37,5%).

Полученные данные свидетельствуют, что включение игровых упражнений в тренировочный процесс способствует не только развитию скоростно-силовых качеств, но и существенному улучшению координационных способностей, точности движений и вестибулярной устойчивости [2, 3, 5].

Заключение. Результаты проведённого эксперимента показали, что применение игровых упражнений в тренировочном процессе юношей 17-18 лет, занимающихся пожарно-спасательным спортом, статистически значимо улучшает показатели физической подготовленности. Экспериментальная группа, тренировавшаяся по разработанной программе, продемонстрировала достоверно более высокий прирост результатов по сравнению с контрольной группой, занимавшейся по традиционной методике. Полученные данные подтверждают целесообразность включения игровых упражнений в тренировочный процесс с целью повышения физической подготовленности. Разработанная методика может быть рекомендована для использования в системе подготовки юных спортсменов в пожарно-спасательном спорте.

Список источников

1. Лазарев Л. А. Методические основы тренировки в пожарно-спасательном спорте // Вестник Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь. 2006. №2 (4).

2. История пожарно-прикладного спорта России [Электронный ресурс]: Режим доступа : сайт. https://78.mchs.gov.ru/deyatelnost/stranicy-s-glavnoy/dopolnitelnye-stranicy/xi-chempionat-mira-po-pozharno-spasatelnomu-sportu/istoriya-pozharno-prikladnogo-sporta?ysclid=mb85tocvyy331815022. Дата доступа: 25.03.2026.

3. Германов Г. Н. Пожарно-спасательный спорт: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, В. Д. Шалагинов, И. В. Машошина. – Москва : Юрайт, 2024. – 394 с.

4. Шалагинов В. Д., Германов Г. Н., Корольков А. Н. Научная концепция подготовки спортсменов в пожарно-спасательном спорте // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 12. – С. 145-150.

5. Горский В. Е., Сухов А. А. Пожарно-прикладной спорт в системе профессиональной подготовки пожарных и спасателей: учебно-методическое пособие / – Иваново : ООНИ ЭКО ФГБОУ ВПО ИвИ ГПС МЧС России, 2014. – 54 с.

References

1. Lazarev L. A. (2006). Methodological foundations of training in fire and rescue sports. Bulletin of the Command and Engineering Institute of the Ministry of Emergency Situations of the Republic of Belarus, 2(4). (in Russ.).

2. History of fire and applied sports in Russia. (n.d.). Retrieved May 25, 2025, from https://78.mchs.gov.ru (in Russ.).

3. Germanov G. N., Korolkov, A. N., Shalaginov, V. D. & Mashoshina, I. V. (2024). Fire and rescue sports: textbook for vocational education. Moscow: Yurayt. (in Russ.).

4. Shalaginov V. D., Germanov, G. N. & Korolkov, A. N. (2021). Scientific concept of training athletes in fire and rescue sports. Modern high-tech technologies, 12, 145-150. (in Russ.).

5. Gorsky, V. E. & Sukhov, A. A. (2014). Fire and applied sports in the system of professional training of firefighters and rescuers: teaching aid. Ivanovo: OONI EKO FGOU VPO IvI GPS MCHS Rossii. (in Russ.).

Информация об авторе:
М.С. Кожедуб – старший преподаватель.
Information about the author:
M. S. Kozhedub – senior lecturer.

Вклад авторов: автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.
Contribution of the authors: the author contributed equally to this article.
The author declare no conflicts of interests.

Научная статья
УДК 378.037.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА-ХИМИКА КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ В ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫПУСКНИКА

Дмитрий Анатольевич Лобачев[1], Руфина Маратовна Бактеньязова[2]
[1, 2] Самарский государственный технический университет, Самара, Россия
[1]2245115@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-6925-0353
[2]bactenyazova@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0006-1609-4939

Раскрыто содержание значимости профессионально-ориентированной физической подготовки в образовательном процессе будущих специалистов химико-технологического профиля. Представлены результаты авторского анкетирования, демонстрирующие, что планомерная двигательная активность, выстроенная с учетом специфики предстоящей трудовой деятельности, положительно влияет на когнитивную сферу, снижает интенсивность стрессовых реакций и способствует формированию профессиональной компетентности выпускника.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), двигательная активность, студент-химик, профессиональная деятельность.

Для цитирования: Лобачев Д. А., Бактеньязова Р. М. Физическая культура в жизни студента-химика как профессионально-прикладной аспект в трудовой деятельности выпускника // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 293-298.

© Лобачев Д. А., Бактеньязова Р. М., 2026

PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF A CHEMISTRY STUDENT AS A PROFESSIONALLY APPLIED ASPECT IN THE GRADUATE'S PROFESSIONAL ACTIVITY

Dmitry A. Lobachev[1], Rufina M. Baktengyazova[2]
[1, 2]Samara State Technical University, Samara, Russia
[1]2245115@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-6925-0353
[2]bactenyazova@yandex.ru, https://orcid.org/0009-0006-1609-4939

The article reveals the significance of professionally oriented physical training in the educational process of future specialists in the chemical-technological field. The results of the author's questionnaire survey are presented, demonstrating that systematic motor activity, structured taking into account the specifics of future professional activity, positively affects the cognitive sphere, reduces the intensity of stress reactions, and contributes to the formation of professional competence of the graduate.

Keywords*:* professionally applied physical training (PAPT), motor activity, chemistry student, professional activity.

For citation: Lobachev D. A. & Baktenyazova R. M. (2026). Physical education in the life of a chemistry student as a professional and applied aspect in the work activity of a graduate. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 293-298. (in Russ.).

Обоснование актуальности. На современном этапе развития общества физическая культура сохраняет статус базового элемента здорового образа жизни. Вместе с тем процессы цифровизации и автоматизации производственной сферы спровоцировали устойчивое снижение повседневной двигательной активности подрастающего поколения. Данная тенденция несет в себе риски для физического и психического благополучия молодежи. Автор, являясь студентом химико-технологического факультета, акцентирует внимание на том, что ежедневный учебный график предполагает длительное нахождение в статической позе (в среднем 3-4 пары, что составляет около 8 часов). Помимо этого, в процессе выполнения лабораторных синтезов нередко возникает необходимость пребывания в вертикальном положении на протяжении трех и более часов. Указанные обстоятельства дополняются воздействием потенциально опасных химических реагентов. В подобных условиях даже незначительные по объему, но регулярные физические нагрузки приобретают критическое значение. Для химиков они выступают не просто инструментом поддержания физической формы, а необходимым условием сохранения здоровья, что требует сформированной самодисциплины и умения рационально организовывать временные ресурсы. Совокупность перечисленных факторов определяет актуальность предпринятого исследования.

Теоретическое обоснование. Химическая наука предъявляет высокие требования к интеллектуальным способностям обучающихся, предполагая глубокое освоение теоретического материала, длительную работу с литературными источниками и проведение сложных экспериментальных исследований. Успешность в данной сфере напрямую зависит от способности выдерживать интенсивные умственные нагрузки и сохранять ясность мышления на протяжении длительного времени. В этой связи обращение к средствам физической культуры становится не факультативным, а необходимым компонентом подготовки. Как обосновывает М.Я. Виленский, включение физической активности в структуру профессионального становления специалиста формирует фундамент его профессиональной надежности и способности к долгосрочной эффективной деятельности [1]. Иными словами, поддержание физического и психоэмоционального благополучия создает базовые условия для качественного освоения профессии и последующей реализации в ней.

Цель исследования. Выявить степень значимости профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для обучающихся по направлениям подготовки, связанным с химией и химической технологией.

Прикладные аспекты физической культуры для обучающихся химических направлений. Значение систематических занятий может быть раскрыто через несколько взаимосвязанных векторов:

1. Регуляция психофизиологического состояния. Регулярные тренировки выступают эффективным механизмом купирования стресса, снижения уровня тревожности и стабилизации эмоционального фона. О.Н. Федорова указывает, что процесс интернализации ценностей здорового образа жизни происходит через личностное присвоение этих ценностей, и в тех случаях, когда физическая культура обретает для студента субъективную значимость, наблюдается выраженный положительный эффект в отношении его психологической устойчивости [7].

2. Развитие концентрации и устойчивости внимания. Для будущего химика-технолога критически важна способность к продолжительному удержанию внимания на выполняемой задаче. Занятия, требующие координации и быстрого переключения (например, игровые виды спорта), способствуют тренировке данного навыка.

3. Стимуляция когнитивной деятельности. Повышение интенсивности мозгового кровотока, обусловленное физической нагрузкой, оказывает благоприятное воздействие на мнестические функции и аналитические способности. Исследования, проведенные Т.Н. Петровой, свидетельствуют о том, что студенты химико-технологических специальностей, регулярно занимающиеся физической культурой, демонстрируют более совершенные механизмы психофизиологической адаптации к условиям высоких интеллектуальных нагрузок по сравнению с их менее активными сверстниками [5].

4. Укрепление защитных сил организма. Систематическая мышечная деятельность активирует иммунные механизмы, снижая общую заболеваемость.

5. Предупреждение профессионально обусловленных заболеваний. Длительное пребывание в вынужденной рабочей позе, характерное для лабораторной деятельности, создает предпосылки для развития патологий опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и обменных нарушений. К.П. Левченко и Е.А. Смирнова в своих работах эмпирически подтверждают, что недостаточная двигательная активность выступает одним из ключевых факторов риска формирования дисфункций сердечно-сосудистой системы уже в молодом возрасте [4].

6. Формирование личностных качеств, значимых для профессии. Спортивная деятельность закономерно воспитывает ответственность, самоорганизованность и целеустремленность — качества, которые проецируются на академическую успешность. Ю.П. Кобяков подчеркивает: ориентация на здоровый образ жизни через физическую культуру является важнейшим условием обеспечения профессиональной надежности выпускника [3].

Средства физической подготовки с учетом профессиональной направленности. Выбор конкретных видов физической активности должен определяться спецификой будущей профессиональной деятельности (научно-исследовательская, технологическая или аналитическая сфера). Представляется целесообразным использование следующих направлений: *циклические аэробные нагрузки* (беговые тренировки, плавание, езда на велосипеде) – для повышения общей выносливости и стрессоустойчивости; *силовые упражнения* – для укрепления мышечного корсета, компенсирующего последствия длительного статического напряжения; *практики, направленные на развитие гибкости и координации* (йога, пилатес) – для формирования навыков произвольной релаксации, что важно в контексте работы с токсичными веществами; *спортивные игры* – для развития быстроты реакции и способности к переключению внимания.

Организационные аспекты интеграции физической активности в режим учебного труда. Для того чтобы физическая культура стала не дополнительной нагрузкой, а органичной частью повседневности, целесообразно придерживаться следующих принципов:

Планирование тренировок как фиксированных элементов распорядка дня.

Максимальное использование естественных форм двигательной активности (передвижение пешком, динамичные перемены между занятиями).

Практика групповых занятий, повышающих мотивационный потенциал.

Риски, связанные с дефицитом двигательной активности. Даже в молодом возрасте гиподинамия способна инициировать развитие ряда серьезных патологических состояний: избыточной массы тела, остеохондроза, нарушений сна, сахарного диабета второго типа. В основе ожирения в таких случаях лежит дисбаланс между энергетической ценностью рациона и фактическими энерготратами организма. Нарушения углеводного обмена также тесно коррелируют с недостатком мышечной активности: при низкой физической нагрузке утилизация глюкозы замедляется, что ведет к повышенной нагрузке на поджелудочную железу.

Эмпирическая часть. С целью получения данных о реальной вовлеченности студентов в практики, связанные с физической культурой, было проведено анкетное исследование, в котором приняли участие 17 респондентов. Инструментарий включал вопросы, направленные на оценку объема учебной нагрузки, регулярности занятий физической культурой, участия в секциях и наличия самостоятельной двигательной активности. Итоги обработки анкет представлены на рисунке 1.

Рис. 1. Распределение респондентов по уровню двигательной активности

Полученные данные позволяют констатировать:

- 51 % участников опроса ведут преимущественно малоподвижный образ жизни (исключая обязательные занятия физкультурой). Среди основных причин называются дефицит временных ресурсов, выраженная утомляемость по окончании учебного дня, а также наличие медицинских противопоказаний. Эти результаты коррелируют с данными К.П. Левченко и Е.А. Смирновой, фиксирующими высокую распространенность гиподинамии в студенческой среде [4].

- 28 % опрошенных вовлечены в регулярные занятия в рамках спортивных секций (бадминтон, волейбол, настольный теннис, плавание, тренажерный зал), что соответствует задачам ППФП по формированию прикладных двигательных навыков.

- 21 % респондентов, помимо учебных занятий по физической культуре, практикуют самостоятельные тренировки.

Заключительные положения. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой неотъемлемый компонент образовательного процесса при подготовке специалистов химического профиля. Она выполняет функции не только оздоровительные, но и профессионально-развивающие: способствует формированию стрессоустойчивости, концентрации внимания, общей выносливости, а также повышению резистентности к неблагоприятным факторам внешней среды**.** В.И. Ильинич акцентирует, что ППФП в технических вузах должна быть направлена на развитие специфических физических качеств и устойчивости к

профессиональным условиям, что для будущих химиков-технологов имеет особую значимость [2].

В современных условиях, характеризующихся высокой учебной нагрузкой и наличием профессиональных вредностей в химической отрасли, отсутствие обязательной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузовской программе неизбежно привело бы к существенному ухудшению показателей здоровья студенческой молодежи. Даже при ее сохранении в учебных планах наблюдается тенденция к увеличению доли студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам. А.В. Семенова отмечает, что для обучающихся, чья будущая профессиональная деятельность будет связана с воздействием токсических факторов, физическая нагрузка обретает значение не просто общеоздоровительного, но и специфического профилактического средства, повышающего резистентность организма к вредным воздействиям [6]. С целью повышения эффективности ППФП представляется оправданным расширение спектра спортивных секций с учетом профессиональной направленности, разработка адаптированных программ для студентов с ограничениями по состоянию здоровья, а также внедрение оздоровительных методик (пилатес, йога). Реализация указанных мер позволит укрепить здоровье молодежи и будет способствовать формированию качественного кадрового резерва для химической отрасли.

Список источников

1. Виленский М. Я. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста // Высшее образование в России. – 2017. – № 12. – С. 89-94.

2. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 23-26.

3. Кобяков Ю. П. Формирование здорового образа жизни как фактор профессиональной надежности специалиста // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 7. – С. 112-118.

4. Левченко К. П., Смирнова Е. А. Влияние малоподвижного образа жизни на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов // Российский кардиологический журнал. – 2021. – Т. 26, № 3. – С. 45–50.

5. Петрова, Т. Н. Психофизиологическая адаптация студентов к условиям обучения в химико-технологическом вузе // Физиология человека. – 2018. – Т. 44, № 5. – С. 102-108.

6. Семенова А. В. Влияние токсических факторов химического производства на резистентность организма и методы физической коррекции // Медицина труда и промышленная экология. – 2022. – № 2. – С. 34-39.

7. Федорова О. Н. Ценностные ориентации студентов в сфере физической культуры и здорового образа жизни // Социологические исследования. – 2020. – № 8. – С. 67-72.

References

1. Vilensky, M. Ya. (2017). Physical culture in the professional activity of a specialist. *Higher Education in Russia*, (12), 89-94.

2. Ilyinich, V. I. (2019). Professionally applied physical training of students of technical universities. *Theory and Practice of Physical Culture*, (4), 23–26.

3. Kobyakov, Yu. P. (2020). Formation of a healthy lifestyle as a factor of professional reliability of a specialist. *Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport*, (7), 112-118.

4. Levchenko, K. P. & Smirnova, E. A. (2021). The influence of a sedentary lifestyle on the functional state of the cardiovascular system of students. *Russian Journal of Cardiology*, 26(3), 45–50.

5. Petrova, T. N. (2018). Psychophysiological adaptation of students to the conditions of study at a chemical-technological university. *Human Physiology*, 44(5), 102-108.

6. Semenova, A. V. (2022). Influence of toxic factors of chemical production on body resistance and methods of physical correction. *Occupational Medicine and Industrial Ecology*, (2), 34-39.

7. Fedorova, O. N. (2020). Value orientations of students in the field of physical culture and healthy lifestyle. *Sociological Studies*, (8), 67-72.

Информация об авторах:
Д. А. Лобачев – старший преподаватель;
Р. М. Бактеньязова – студент.
Information about the authors:
D. A. Lobachev – senior lecturer;
R. M. Baktengyazova – 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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Кирилл Владимирович Музоваткин[1], Денис Александрович Аксенов[2]
[1, 2]Самарский государственный аграрный университет, Кинель, Россия
[1]kirillmuzovatkin@gmail.com, https://orcid.org/0009-0009-1205-1087
[2]aksden7@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-1405-1266

В статье рассматривается роль физической подготовки в профессиональном обучении вузов: её значение для будущей работы, задачи ППФП, формы организации, адаптация программ под разные профессии, проблемы внедрения и перспективы развития.

Ключевые слова: физическая подготовка, профессиональное обучение, вузы, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), работоспособность, адаптация программ, разные профессии, проблемы внедрения, перспективы развития.

Для цитирования: Музоваткин К. В., Аксенов Д. А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки специалистов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2026. С. 298-302.

PHYSICAL TRAINING AS AN ELEMENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS

Kirill V. Muzovatkin[1], Denis A. Aksenov[2]
[1, 2]Samara State Agrarian University, Kinel, Russia
[1]kirillmuzovatkin@gmail.com, https://orcid.org/0009-0009-1205-1087
[2]aksden7@mail.ru, https://orcid.org/0000-0003-1405-1266

This article examines the role of physical training in vocational training at universities: its importance for future work, the objectives of PPPT, its organizational forms, program adaptation for different professions, implementation challenges, and development prospects.

© Музоваткин К. В., Аксенов Д. А., 2026

Keywords: physical training, vocational training, universities, professionally applied physical training, performance, program adaptation, different professions, implementation challenges, and development prospects.

For citation: Muzovatkin K. V. & Aksenov D. A. (2026). Physical fitness as an element of professional training of specialists, in: current problems and prospects for the development of physical culture and sports. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp. 298-302. (in Russ.).

Актуальность. Современный рынок труда предъявляет к специалистам комплексные требования: помимо профессиональных знаний и навыков, работодатели всё чаще обращают внимание на физическую форму и стрессоустойчивость кандидатов. В вузах физическая культура постепенно перестаёт быть формальным элементом учебного плана и превращается в значимый компонент подготовки квалифицированных кадров. Разберёмся, почему физическая подготовка важна для будущих специалистов, какие задачи она решает и как адаптируется под разные профессии.

Почему физическая подготовка важна для профессионала? Эффективность трудовой деятельности во многом зависит от физического состояния человека. Систематические занятия спортом помогают решать сразу несколько задач.

Профилактика гиподинамии и профессиональных заболеваний. Особенно это актуально для представителей «сидячих» профессий – программистов, бухгалтеров, администраторов. У работников физического труда (строителей, спасателей) физическая подготовка снижает риск травм.

Повышение общей работоспособности. Регулярные тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают выносливость, сокращают время восстановления после нагрузок.

Развитие профессионально значимых качеств. В зависимости от специальности это может быть сила (для строителей), координация (для хирургов), быстрота реакции (для водителей), стрессоустойчивость (для диспетчеров).

Освоение прикладных навыков. Например, умение плавать критически важно для спасателей, а навыки ориентирования на местности – для геологов и топографов.

Улучшение психоэмоционального состояния. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, снижает уровень кортизола и помогает справляться с рабочими стрессами. Это особенно важно для врачей, педагогов, сотрудников экстренных служб.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФМ) – это не просто общие тренировки, а целенаправленная система, решающая конкретные задачи:

- формирование всесторонней физической подготовленности с учётом специфики профессии;
- развитие профессионально важных физических качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости);
- обучение двигательным навыкам, непосредственно применимым в работе (переноска тяжестей, работа на высоте, преодоление препятствий);
- адаптация организма к специфическим условиям труда (экстремальные температуры, высота, подводная среда);
- воспитание волевых качеств: самодисциплины, решительности, умения работать в команде;
- профилактика профессионального выгорания и производственного травматизма;
- ускорение профессиональной адаптации и повышение производительности труда.

Формы организации физической подготовки в вузе. В высших учебных заведениях физическая подготовка реализуется через разнообразные формы:

Учебные занятия – обязательные практические и теоретические модули, где студенты осваивают основы ППФП и отрабатывают необходимые навыки.

Самостоятельная работа – индивидуальные тренировки по рекомендованным программам, занятия в спортивных секциях, участие в оздоровительных мероприятиях.

Физкультурно-оздоровительные паузы в течение дня – короткие комплексы упражнений для снятия напряжения при сидячей работе, гимнастика для глаз, разминка для шейного отдела.

Массовые спортивные мероприятия - спартакиады, турниры, туристические слёты, которые развивают командный дух и прикладные навыки.

Практические модули в рамках учебных и производственных практик – например, геодезические эстафеты для студентов-землеустроителей или тренировки по эвакуации для будущих спасателей.

Программы ППФП существенно различаются в зависимости от будущей специальности:

Для специалистов водного транспорта (капитанов, матросов) ключевое значение имеют навыки плавания, гребли, оказания помощи на воде. Тренировки включают плавание на длинные дистанции, ныряние, работу с спасательным оборудованием.

Авиационным специалистам необходимы упражнения на вестибулярный аппарат: акробатика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика. Это развивает координацию и устойчивость к перегрузкам.

Медицинским работникам (медсёстрам, санитарам) важны выносливость и сила – особенно мышц спины и рук. В программу включают упражнения с отягощениями, тренировки на быстроту движений, имитацию переноса пациентов.

Строителям, электрикам, сантехникам нужны сила, ловкость и координация. Полезны упражнения с гирями, канатами, тренировки на равновесие (балансировочные платформы), преодоление препятствий.

Спасателям и пожарным требуются комплексные нагрузки: кроссфит, силовые тренировки, работа в экипировке, тренировки в условиях задымления и ограниченной видимости.

Офисным работникам и программистам необходимы профилактика гиподинамии и коррекция осанки. Рекомендуются комплексы для глаз, шейно-воротниковой зоны, растяжка, короткие кардионагрузки в течение рабочего дня.

На практике реализация ППФП сталкивается с рядом трудностей.

- Ограниченная материально-техническая база – не все вузы располагают специализированными тренажёрами и площадками для прикладных тренировок.
- Дефицит квалифицированных кадров - преподаватели физкультуры не всегда знакомы с требованиями конкретных профессий.
- Низкая мотивация студентов – многие воспринимают физкультуру как второстепенную дисциплину.
- Жёсткие рамки учебного плана – сложно выделить время на ППФП без сокращения профильных предметов.

Для преодоления этих барьеров можно использовать следующие подходы:

- модернизация спортивной инфраструктуры вузов с упором на прикладное оборудование;

- повышение квалификации преподавателей по направлениям ППФП;

- внедрение системы поощрений: бонусы к стипендии, дополнительные баллы при распределении на практику;

- разработка модульных программ, которые можно адаптировать под разные факультеты;

- использование цифровых технологий: VR-симуляторы для моделирования рабочих ситуаций, мобильные приложения для контроля активности.

Будущее профессионально-прикладной физической подготовки связано с:

- углублением взаимодействия кафедр физкультуры и профильных дисциплин – это позволит точнее учитывать профессиональные требования;

- персонализацией программ, на основе данных мониторинга физического развития студентов;

- расширением практики прикладных соревнований (например, конкурсов по оказанию первой помощи для медиков);

- интеграцией ППФП в программы стажировок – чтобы студенты применяли навыки в реальных условиях;

- внедрением цифровых инструментов оценки эффективности тренировок.

Заключение. Физическая подготовка – это не дополнение к профессиональному образованию, а его органическая часть. Грамотно выстроенная система ППФП даёт студентам не только крепкое здоровье, но и конкретные преимущества на рынке труда: повышенную выносливость, стрессоустойчивость, владение прикладными навыками. Внедрение современных методик и учёт профессиональной специфики помогут сделать физическую подготовку мощным инструментом формирования конкурентоспособных специалистов нового поколения.

Список источников

1. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Физическая культура и спорт, как фактор совершенствования профессиональных навыков // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов национальной научно-методической конференции, Кинель, 13 ноября 2025 года. – Кинель: ИБЦ Самарский ГАУ, 2025. – С. 115-119.

2. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее значение для студентов аграрных вузов // Физическая культура и спорт в образовательных организациях высшего образования: актуальные вопросы теории и практики : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 24-26 сентября 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 467-472.

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. Петрова С. С. Развитие физкультурной и спортивной работы в Самарском аграрном университете // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары - Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2026. – С. 318-323.

5. Петрова С. С. Профессионально-прикладное физическое воспитание студентов инженерного факультета Самарского ГАУ // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции, Кинель, 21 мая 2025 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2025. – С. 201-205.

6. Мезенцева В. А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессиональной надежности в трудовой деятельности студентов Самарского аграрного университета // Самара АгроВектор. – 2023. – Т. 3, № 2. – С. 37-43.

7. Аксенов Д. А. Влияние физической культуры и спорта на укрепление здоровья обучающихся высших учебных заведений // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции, Кинель, 21 мая 2025 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2025. – С. 59-63.

References

1. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2025). Physical education and sport as a factor in improving professional skills. Innovations in the higher education system: *collection of scientific papers of the national scientific and methodological conference*, 115-119 (in Russ.).

2. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2025). Professional and applied physical training and its importance for students of agricultural universities. Physical education and sport in educational organizations of higher education: *current issues of theory and practice: collection of articles of the International scientific and practical conference*, 467-472 (in Russ.).

3. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2024). Ensuring the 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. Petrova S. S. (2026). Development of physical education and sports work at Samara Agrarian University. Actual problems of physical education and sports in modern socio-economic conditions: *proceedings of the international scientific and practical conference dedicated*, 318-323 (in Russ.).

5. Petrova S. S. (2026). Professional and applied physical education of students of the engineering faculty of Samara State Agrarian University. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: *collection of scientific papers of the All-Russian (National) scientific and practical conference*, 201-205 (in Russ.).

6. Mezentseva V. A. (2023). The role of physical culture and sports in the formation of professional reliability in the work activity of students of Samara Agrarian University. Samara AgroVector, 3, 2, 37-43 (in Russ.).

7. Aksenov D. A. (2025). The influence of physical education and sports on strengthening the health of students of higher educational institutions. Modern problems and prospects for the development of physical education and sports: *collection of scientific papers of the All-Russian (National) scientific and practical conference*, 59-63 (in Russ.).

Информация об авторах
К. В. Музоваткин – студент;
Д. А. Аксенов – преподаватель.

Information about the authors
K. V. Muzovatkin – student;
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: all the authors have made an equivalent contribution to the preparation of the publication. The authors declare that there is no conflict of interest.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аюшкина А. С., Ишкина О. А. Влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные функции человека …… 3
Блинков С. Н. Исследование отдельных показателей физического здоровья первокурсников вуза мужского пола …… 7
Блинков С. Н. Исследование физического развития и функционального состояния студенток 21-22 лет факультета ветеринарной медицины Самарского аграрного вуза 11
Дзецул А. С., Поваляева Т. В., Манукян А. С. Профилактика и реабилитация спортивного травматизма ……. 16
Захарова В. А., Петуганова Н. А. Влияние современных технологий на медико-биологическое сопровождение спортсменов: достижения и риски …… 21
Исраелян М. Д., Блинков С. Н. Влияние разминки на риск травм и эффективность тренировочной деятельности обучающихся …….. 25
Манукян А. С., Поваляева Т. В., Евдокимов В. А. Психофизиологическая характеристика физкультурно-спортивной деятельности …….. 29
Мезенцева В. А. Закаливание – средство профилактики простудных заболеваний …. 35
Мельчукова А. А., Огаренков М. Д. Влияние физической культуры на иммунную защиту организма …….. 38
Михайлова О. Н. Корреляция физического здоровья и адаптационных возможностей учащейся молодежи …….. 43
Нефедова Ю. В., Барбашин В. В., Шишкина Т. Г. Роль физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и контроле массы тела …… 46
Оськина А. В., Башмак А. Ф. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой ……. 50
Петрова С. С. Влияние физической активности на умственную деятельность студентов Самарского ГАУ ……. 54
Царьков Н. С., Петрова С. С. Профилактика нарушений осанки у студентов во время учебных занятий …… 58
Шафоростова Е. С., Евдокимов В. А. Методологические проблемы психологического, социального и профессионального благополучия ……. 62
Шишкина В. С., Академова О. Г. Атлет или скульптура: влияет ли погоня за рельефом на реальную физическую подготовку ……. 66

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Антонов М. А., Калянов В. В. Здоровый образ жизни студенческой молодежи …….. 70
Архаров Б. Ю., Жедик Е. М. Влияние цифровизации на уровень повседневной двигательной активности современной студенческой молодежи …….. 75
Барбашин В. В., Нефедова Ю. В., Бугров А. А. Привлечение студентов к занятиям физической культурой и повышение качества образовательного процесса в вузе: стратегии и инструменты ……. 80
Биленькая О. Н. Фиджитал-спорт ……. 84
Бисембаев Ф. Е., Калянов В. В. Физическая культура как средство сохранения здоровья студентов ……. 86
Елистратова Э. И., Турбина Е. Г. Здоровый образ жизни студенческой молодежи … 90
Ерзамаев Н. М., Петрова С. С. Роль физической культуры в жизни современного студента …….. 94
Жукова Е. И. Конькобежный спорт в России …… 97

Жукова Е. И. Основные понятия и культурные особенности китайских боевых искусств …… 100
Жукова Е. И. Роль физкультурно-оздоровительных мероприятий в ежедневном режиме образовательных учреждений …… 104
Закиров А. Ф., Рахимжанова Л. Р. Философия здоровья: самопознание и самоорганизация студентов Казанского аграрного университета …… 108
Захарова Д. С., Юркина Н. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях цифровизации образования …… 112
Каюмов Р. Р., Калянов В. В. Цифровизация спортивной инфраструктуры высшей школы: влияние на вовлеченность и результаты тренировочного процесса …….. 116
Лункин К. А., Калянов В. В. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта ……. 121
Ляпоров И. А., Жедик Е. М. Роль дисциплины «Физическая культура и спорт» в формировании здорового образа жизни студентов …….. 125
Межман И. Ф., Овчаренко Д. Н. Двигательная депривация студентов в цифровой образовательной среде: к вопросу об адаптивных технологиях и социальных условиях физического воспитания ……... 131
Межман И. Ф., Савелиев Я. И. Воркаут в России: развитие уличной гимнастики среди молодежи ……. 136
Межман И. Ф., Савелиев Я. И. Мобильные приложения как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой …… 140
Мезенцева В. А. Внеучебная работа по физическому воспитанию в высших учебных заведениях …….. 145
Мезенцева В. А. Интеграция смарт-часов и фитнес-трекеров в образовательный процесс физического воспитания …….. 150
Михайлова О. Н. Роль подвижных игр на занятиях по физической культуре …….. 154
Оськина А. В., Башмак А. Ф. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни …….. 157
Рыбакова А. П., Академова О. Г. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи: состояние, проблемы и пути формирования …… 162
Сайфулин А. Н., Мануров И. М., Черников П. В. Влияние утренней зарядки на здоровье спортсменов-борцов …… 165
Соколова В. Р., Турбина Е. Г. Использование средств физической культуры для улучшения работоспособности и профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов вузов …… 168
Черепанов М. Д., Морозов В. И. Отношение современной молодежи Самарского государственного технического университета к физической активности …… 173
Шишкина В. С., Академова О. Г. Вторая стихия студента: как плавание помогает не утонуть в учебном потоке ……. 178
Штейн М. О., Турбина Е. Г. Здоровый образ жизни студентов вузов …….. 183
Юркина В. В., Соснова В. А. Трансформация досуга студенческой молодежи: как гаджеты и социальные сети влияют на двигательную активность и режим сна …… 186

СПОРТ В ВУЗЕ

Аксенов Д. А. Гендерные различия в мотивации к занятиям спортом …… 191
Аксенов Д. А., Тиунов В. Г. Футбол в студенческой жизни …… 194
Антипов О. В., Луцюк В. Е. Особенности психологической подготовки студентов-спортсменов в непрофильном вузе …….. 198
Башмак А. Ф. Основы организации соревнований по массовым видам спорта …… 202
Блашкевич А. В. Современные аспекты развития физического воспитания и спортивно-массовой работы в университете …… 207

Борисов В. Р., Калянов В. В. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении 210
Воронин А. Д., Сова Б. Л. Мотивация студентов вузов к занятиям физической культурой 216
Воротова М. С. Современные вызовы перед тренерами и преподавателями вузов по легкой атлетике 219
Запорожцев Е. В. Физкультурно-воспитательная работа обучающихся глазами руководителя 222
Знобищева П. В., Блинков С. Н. Карта снайпера: визуальный и статистический анализ попаданий с различных игровых позиций 226
Ишкина О. А. Новые виды спорта в студенческой среде: тенденции и популярность . 230
Ишкина О. А. Роль смарт-технологий в трансформации процесса и мониторинга спортсменов в современном мире 236
Черевишник Н. Н., Ерохина Н. А., Кузнецова И. С. Анализ динамики общей физической подготовленности студентов-легкоатлетов 240
Шаранова Е. С., Ишкина О. А. Виды активного туризма и их доступность для студентов 244

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Гордеева Е. Н., Гасилина Е. В., Гордеев И. В. Динамика границ интенсивности физической нагрузки для лиц с ОВЗ студенческого возраста 249
Дроздова В. Д., Гончаренко А. А., Химаков В. В. Адаптивный спорт, адаптивная физическая культура 253
Пустоварова К. А., Мезенцева В. А. Инклюзивная физическая культура: адаптивные программы для людей с ограниченными возможностями здоровья 257
Хакимуллин Д. А., Калянов В. В. Особенности тренировок с ограничением функции верхней конечности (на примере перелома ключицы) 262

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Блинков С. Н. Общая физическая подготовленность первокурсников мужского пола Самарского аграрного вуза в начале 2025-2026 учебного года 266
Варламов Ю. И., Калянов В. В. Эффективность геймифицированных физкультурно-оздоровительных программ в формировании ЗОЖ и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 271
Ваулина М. А., Петуганова Н. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как фактор формирования профессиональных компетенций 276
Захарова В. А., Петуганова Н. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: задачи, содержание и практическая значимость 280
Захарова Д. С., Юркина Н. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в условиях цифровой образовательной среды 285
Кожедуб М. С. Повышение физической подготовленности в пожарно-спасательном спорте посредством игровых упражнений 289
Лобачев Д. А., Бактеньязова Р. М. Физическая культура в жизни студента-химика как профессионально-прикладной аспект в трудовой деятельности выпускника 293
Музоваткин К. В., Аксенов Д. А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки специалистов 298

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник научных трудов
Национальной научно-практической конференции
с международным участием

20 мая 2026 г

Подписано в печать 18.05.2026. Формат 60×84/8
Усл. печ. л. 35,58; печ. л. 38,25
Тираж 500. Заказ № 118.

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