



КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ
И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

объявляет набор студентов по направлениям в области
физической культуры на 2026-2027 учебный год

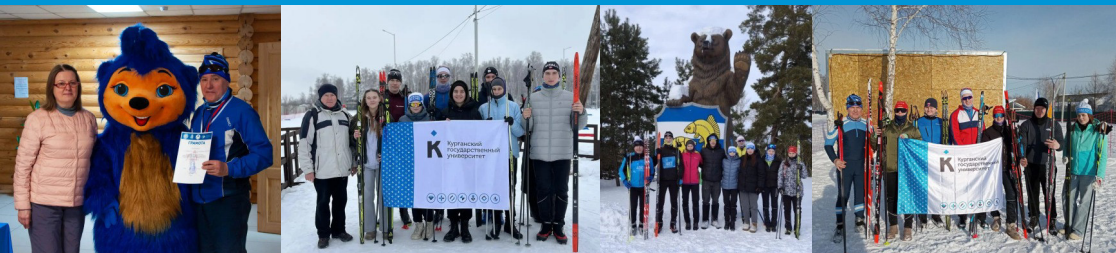
БАКАЛАВРИАТ

49.03.01 «Физическая культура» («Спортивная тренировка») — очная, заочная и очно-заочная форма
Вступительные испытания ЕГЭ: русский язык, биология, профессиональное испытание
Вступительные испытания СПО: русский язык, основы биологии, профессиональное испытание

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» («Адаптивное физическое воспитание») — заочная форма
Вступительные испытания ЕГЭ: русский язык, биология, профессиональное испытание
Вступительные испытания СПО: русский язык, основы биологии, профессиональное испытание

МАГИСТРАТУРА

49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»: адаптивное физическое воспитание в учреждениях общего и профессионального образования (специальные медицинские группы, инклюзивное образование) — заочная форма
Вступительное испытание: экзамен профессиональной направленности



ISBN 978-5-4217-0757-8



9 785421 707578

Курганский
государственный
университет



Библиотечно-издательский
центр
65-48-12

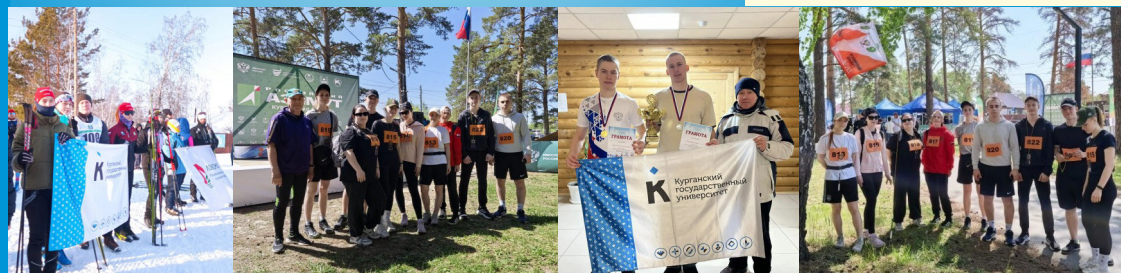


ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ
Физическая культура и спорт:
интеграция научных
исследований и практики



Материалы
XIV национальной
научно-практической
конференции

Курган
22 декабря 2025 года



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ
Физическая культура и спорт:
интеграция научных исследований и практики

Материалы XIV национальной научно-практической конференции
22 декабря 2025 года

Курган 2026

УДК 796(063)

ББК 75я43

З-37

ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ. Физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики : материалы XIV национальной научно-практической конференции (Курган, 22 декабря 2025 г.) / отв. ред. И. А. Струнин. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2025. – 124 с. [Электронное издание]. – URL: <http://dspace.kgsu.ru/xmlui>

Печатается по решению научно-технического совета Курганского государственного университета.

Рецензенты:

Наталья Александровна Паришина, кандидат педагогических наук, доцент, и. о. зав. кафедрой физического воспитания и спортивных дисциплин МГПУ имени М. Е. Евсевьева;

Андрей Васильевич Лейфа, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет».

В сборнике представлены труды XIV национальной научно-практической конференции «ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ. Физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики».

Сборник подготовлен на кафедре физической культуры и спорта КГУ.

Ответственность за научную достоверность результатов и представленных материалов несут авторы.

Редакционная коллегия: **Струнин Игорь Александрович** (отв. ред) – канд.пед.наук, доцент, кафедра физической культуры и спорта, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ; **Медведева Светлана Адольфовна** – заведующая кафедрой физической культуры, канд. пед. наук, доцент, Университет технологий управления и экономики, г. Санкт-Петербург, РФ; **Романов Виталий Петрович** – канд. пед. наук, доцент, кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, Республика Мордовия, г. Саранск, РФ

ISBN 978-5-4217-0757-8

©Курганский
государственный
университет, 2026
© Авторы, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Струнин И. А.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ КУЛЬТУРЫ 7

Речкалова О. Л.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА И
СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА 11

Егорова Н. В., Егорова Н. Л.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ
ОБРАЗОВАННОСТИ: КОМПОНЕНТЫ И МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ..... 14

Лебедев Н. Н.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ..... 17

Егорова Н. Л., Егорова Н. В.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
СРЕДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО
ЗАВЕДЕНИЯ 20

Цулая А. В., Благовещенский Т. Г.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ: ВАЖНОСТЬ
И МАСШТАБНОСТЬ В ЧАСТНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ 23

Пермяков О. М.

ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ
УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ..... 26

Бусыгина Д. С., Сидоров Р. В., Манцевич В. М.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ САМБО У ПОДРОСТКОВ 13–14 ЛЕТ 29

Миронова С. П., Шубникова П. Н.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ
СТУДЕНТА 32

Сапегина Т. А., Ольховская Е. Б.

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 35

Аверкиева И. Р., Ольховская Е. Б.

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ 38

Ольховская Е. Б., Сапегина Т. А.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ 41

Речкалов А. В., Ташлыков Е. Л.

ПАМЯТИ ЛЕОНИДА МЕРКУРЬЕВИЧА ТАШЛЫКОВА – УЧИТЕЛЯ, ТРЕНЕРА, СПОРТСМЕНА 44

СЕКЦИЯ 2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНОГО ВИДА И УРОВНЯ

Романов В. П.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДЗЮДО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 48

Виноградова С. А., Нерекина М. А.

РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ ЛАПТА В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ 52

Якимова Е. А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОСТЯЗАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОДИКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 56

Луткова А. А.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИЦ 12–13 ЛЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 60

Ступина А. В., Чалый Е. Н.

КРИКЕТ – ИЗ НАРОДНОЙ ЗАБАВЫ В СЛОЖНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ 63

Киреев Д. А., Сидоров Р. В.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПЛАНИРОВАНИЮ И ПОСТРОЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ 66

Рыбалка В. С.

ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ДЮСШ 69

Горбачевская О. О.	
РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	71
Худякова Т. А.	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.....	74
Фирсова В. В., Конева Е. С.	
СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЭТАПНОГО ОБУЧЕНИЯ УДАРОВ «ЮП ЧАГИ» И «ГОРО ЧАГИ» У ТХЭКВОНДИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	77
Архипова А. С., Конева Е. С.	
ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	81
Терехов Е. А., Михальченко Р. А.	
ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	85
Ловыгина О. Н., Дементьева И. Д.	
ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК КГУ В ТЕЧЕНИЕ ИГРОВОГО СЕЗОНА	88
Ловыгина О. Н., Самусенко А. С.	
ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК ИЗ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КУРГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА (КГУ) ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ТЕЧЕНИЕ ИГРОВОГО СЕЗОНА	91
Марочкин Е. А., Даутов А. Р., Сидоров Р. В.	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	94
Сапегина Т. А., Осипова А. О.	
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	97
Касьяненко А. А., Даутов А. Р., Сидоров Р. В.	
МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА.....	100

СЕКЦИЯ 3
ТЕХНОЛОГИИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Пермяков О. М.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... 103

Аршевский С. В., Косолапов О. Н.

ДИНАМИКА СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИЦ..... 106

Косолапов О. Н., Аршевский С. В.

ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
СТУДЕНТОК КУРГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА 109

СЕКЦИЯ 4

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

Подшивалова А. Н.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ
ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ
НА ПОЗДНЕМ ПЕРИОДЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ..... 112

СЕКЦИЯ 5

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ
ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Мотигуллина К. Р. Хозяинова Т. К.

МОТИВАЦИЯ К ЗНАКУ: ЭФФЕКТИВНЫЕ МОДЕЛИ МОТИВАЦИИ
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ К СДАЧЕ НОРМ
ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)..... 115

Ольховская Е. Б., Даутов А. Р.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В РЕАЛИЗАЦИИ
ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» 118

СПИСОК АВТОРОВ 121

СЕКЦИЯ 1

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ КУЛЬТУРЫ

И. А. Струнин

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В работе рассматриваются взгляды на патриотическое воспитание бакалавра физической культуры, их подготовку для работы с обучающимися в образовательных учреждениях по базовым видам спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, информационно-телекоммуникационная сеть, фиджитал технологии, патриотическое воспитание, личность, прикладные упражнения.

Важным вызовом сегодняшнего дня является всеобщая цифровизация. Изменяющиеся условия и скоростные информационные потоки не всегда позволяют молодому поколению отличить, что является истинной, а что фальсификацией.

С развитием информационно-телекоммуникационных сетей Интернет эти угрозы перебрались в виртуальный мир и могут представлять угрозу для молодежи. Студентам становится сложнее идентифицировать себя с конкретной культурой, ее ценностями. В создавшихся условиях они оказываются в группе риска с усиливающимся влиянием недружественных государств и их культуры [3]. У молодого поколения происходит размывание традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей. Создается разрыв в культурной преемственности, ослабевают основы патриотического воспитания [3; 5].

В Указе Президента РФ от 25.11.2025 № 858 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2036 года» говорится об укреплении духовно-нравственных и культурно-

исторических ценностей, формировании у молодого поколения гражданского самосознания и воспитания патриотизма.

Важное значение имеет определение патриотизма, мы его понимаем как чувство любви к Родине, служение Отечеству и ответственности за его судьбу, готовность к его защите [2; 6].

В Указе Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» поручается к 2030 году создать условия для воспитания развитой патриотичной личности, увеличить до 75 % количество молодых людей, участвующих в проектах на личностное и патриотическое воспитание [5].

В системе высшего образования важное место в воспитании личности занимает физическая культура и спорт как инструмент формирования не только здорового и сильного тела, но и патриотических чувств, их воспитания.

Существенным элементом воспитания служат системы прикладных упражнений по базовым видам спорта. Физические упражнения – волевой акт, являющийся функцией сознания и оказывающий влияние на становление молодого человека. Их применение позволяет переосмыслить подходы к формированию здорового образа жизни и патриотическому воспитанию, вовлечь наибольшее число обучающихся к систематическим занятиям.

Развитие силы, выносливости, овладение умениями и навыками оперативного мышления в сложных ситуациях, по мнению В. К. Бальсевича, может послужить основанием для физкультурных знаний и направленной спортивной подготовки [1, с. 223].

Одно из направлений в формировании патриотического воспитания – возможность в активном использовании дисциплин по базовым видам спорта, преподаваемым в Курганском государственном университете (КГУ). На учебных занятиях студенты овладевают знаниями, приобретают опыт применения специальных прикладных упражнений:

- по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» изучают основы технической подготовки на лыжах: спуски, торможения, повороты, метания гранаты, преодоление лесных завалов (не снимая лыж), выполняют имитацию стрелковых упражнений, оказывают «помощь пострадавшему», учатся транспортировать его с использованием лыжного инвентаря. В ходе практических занятий закрепляются полученные военно-прикладные знания, двигательный опыт и навыки;

- по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» изучаются строевые приемы, акробатические упражнения на гимнастических снарядах;

- по дисциплине «Спортивные игры и методика преподавания» изучаются индивидуальные действия, групповые, командные, что повышает взаимодействия и организацию игроков, служит привлечением к новым формам мероприятий;

- по дисциплине «Плавание и методика преподавания» изучаются прикладные способы плавания, в том числе плавание в одежде, переправа с вспомогательными средствами, освобождение от захватов, оказание помощи на воде, транспортировка пострадавшего, удаление воды у пострадавшего;

- по дисциплине «Туристические слеты и соревнования» преодолеваются препятствия с учетом рельефа местности, выполняются поисково-спасательные работы (ПСР) с движением по азимуту и с элементами ориентирования на маркированной трассе. Изучаются способы транспортировки и оказания доврачебной помощи с элементами тактической медицины пострадавшим, разжигание костра, подача знаков сигнала бедствия;

- по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» изучается техника метания гранаты из различных положений, метания в цель, выполняется старт из положения лежа, выполняется бег по пересеченной местности;

- по дисциплине «Основы огневой подготовки» с элементами фиджитал-спорт (функционально цифрового спорта) [5] формируется интерес к занятиям, изучаются основы стрелковой подготовки (тактической стрельбе), общей и специальной физической подготовки, совершенствуются навыки соревновательной деятельности.

Освоив базовые виды спорта, будущие бакалавры могут успешно применять полученные знания в профессиональной деятельности и включить прикладные упражнения с интерактивными методами обучения и воспитания в военно-патриотические мероприятия с обучающимися.

В заключении можно отметить, что перспективное исследование вопроса о патриотическом воспитании видится в применении и выявлении инновационных (цифровых) методов обучения, разработке сценариев мероприятий по проведения фиджитал-уроков по базовым видам спорта, вовлечению молодежи в систематические занятия с фиджитал технологиями

по базовым видам спорта. Повышение осведомленности обучающихся к новым формам занятий с использованием различных спортивных технологий и цифровых сервисов в сочетании с геймерским азартом и физической активностью могут повысить качество подготовки к организации патриотического воспитания.

Библиографический список

1 Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – С. 223

2 Бунимович Н. Т. Краткий словарь современных понятий и терминов / Н. Т. Бунимович, Г. Г. Жаркова, Т. М. Корнилова ; сост. и общ. ред. В. А. Макаренко. – Москва : Республика, 1993. – 510 с.

3 Кылосов Д. В. Влияние цифровых угроз на патриотическое воспитание молодежи / Д. В Кылосов. – URL: <https://krirpo.ru/wp-content/uploads/2025/05/5-kylosov-d.v.pdf> (дата обращения: 12.10.2025).

4 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт) : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 2 июля 2024 г. № 628. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409368867/> (дата обращения: 18.10.2025).

5 О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года : Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309. – URL: <https://tass.ru/politika/20735795> (дата обращения: 18.11.2025).

6 О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2036 года : Указ Президента Российской Федерации от 25.11.2025 № 858. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202511250024?ysclid=mig4hfm39c663860233> (дата обращения: 12.11.2025).

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

О. Л. Речкалова

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы необходимости спортивного психолога в современном спорте, особенно в детском. Выявлены основные проблемные зоны во взаимоотношениях психолога и тренера по спорту.

Ключевые слова: психология спорта, роль психолога, коммуникация, профессионализм, психологическое состояние.

Сегодня становится очевидной потребность детско-юношеского спорта в психологическом сопровождении. Ее осознают все участники учебно-тренировочного процесса: спортивные педагоги, сами спортсмены, их родители. Однако особой популярностью в детско-юношеских спортивных школах или в спортивных командах психологи не пользуются. По-видимому, существуют значимые факторы, мешающие реализации роли спортивного психолога в ДЮСШ или же в спортивной команде [3].

Целью данного исследования стало изучение основных проблемных зон во взаимодействии тренера и спортивного психолога.

Для нашей страны характерен медленный рост популярности спортивной психологии, монополия на эту функциональную роль исторически была закреплена за тренером-преподавателем.

По данным Е. Е. Хвацкой, более 40 % тренеров считают деятельность психолога в спортивной школе целесообразной [4], что можно рассматривать как положительную тенденцию.

При этом следует отметить, что чем выше профессионализм спортсмена или спортивной команды, чем выше ставки материального и нематериального характера, тем быстрее осознают атлеты и тренерский состав необходимость привлечения квалифицированных кадров для решения возникающих психологических проблем [5]. Вся система профессиональной подготовки спортивного психолога ориентирована на обеспечение стабильно-высокого спортивного результата, на эффективность спортивной

деятельности в каком бы то ни было виде спорта, на снижение психологической цены, которую вынуждены платить и тренер, и спортсмен ради победы [5].

Соревновательная деятельность в спорте предъявляет достаточно высокие требования как к физическому, так и к психическому состоянию, при этом, когда дело касается эмоционального напряжения, свойственного спортивной деятельности, последнее выходит на первый план [2].

При организации психологического сопровождения в ДЮСШ возникает масса разноплановых проблем, от материальных до личностных. В частности, это и поиск квалифицированных кадров, обладающих достаточным опытом, а не только информированных с теоретической точки зрения, и недостаток финансирования, и скептическое, а иногда и протестное, отношение спортсменов и их родителей к работе спортивного психолога [1].

25 % тренеров-преподавателей, принимавших участие в указанном выше исследовании Е. Е. Хвацкой, отметили нецелесообразность работы спортивного психолога по следующим причинам: ненужное вмешательство в учебно-тренировочный процесс; помехи для работы спортсменов; отсутствие компетентности в сфере спорта высших достижений; непонимание специфики работы практикующего психолога [4].

Часть тренеров не определилась с личной позицией по освещенному нами вопросу, что дает возможность определить таких респондентов в группу потенциальных сторонников деятельности психолога в ДЮСШ. При этом на первый план выходит обеспечение условий налаживания успешного взаимодействия со спортсменами и тренерами и позитивного опыта совместной деятельности [4].

Данный вопрос достаточно актуален на сегодняшний день, однако требует детального анализа, поскольку причины проблем во взаимодействии спортивного психолога и тренера могут локализоваться с обеих сторон.

Библиографический список

1 Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе / Н. Н. Беякова, Н. Н. Романова, Я. В. Латышин Я. В. [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 14(3). – С. 90–94.

2 Киселев Ю. Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю. Я. Киселев. – Москва, 2002.

3 Сальников В. А. Психологические факторы успешности в спортивной деятельности : монография / В. А. Сальников, Г. Д. Бабушкин, И. Ф. Андрущишин [и др.]. – Омск : СибАДИ, 2020. – С. 261–324.

4 Хвацкая Е. Е. Ретроспективное и актуальное отношение тренеров к спортивному психологу / Е. Е. Хвацкая О. В. Коршунова А. В. Фациевич-Слинченко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 9. – С. 32–34.

5 Ярлыкова О. В. Профессиональная профконсультация спортивного психолога / О. В. Ярлыкова, М. Е. Дусенко // Профессиональная ориентация. – 2017. – № 1. – С. 207–211.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАННОСТИ: КОМПОНЕНТЫ И МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ

Н. В. Егорова, Н. Л. Егорова

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. Статья вносит вклад в понимание «здоровьесберегающей компетенции физической образованности», предлагая ее четкое определение и раскрывая компонентный состав. Особое внимание уделено разработке и описанию инновационной методики оценки, основанной на балльно-уровневой системе.

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетенция физической образованности, когнитивно-осознаваемый компонент, деятельностно-поведенческий компонент, балльно-уровневая система оценивания.

Компетенцией, формируемой в рамках физической культуры, выделяется здоровьесберегающая компетенция физической образованности – это готовность обучающихся мобилизовать систему знаний, умений для саморазвития, саморегуляции и самоподдержки здоровья как меры удовлетворения потребностей человека в ведении здорового образа жизни [1].

В рамках развития здоровьесберегающей компетенции учащихся были определены ключевые компоненты, позволяющие провести максимально точную оценку и описание данного навыка: когнитивно-осознаваемый и деятельностно-поведенческий компоненты [2].

В целях оценки степени сформированности здоровьесберегающей компетенции был адаптирован соответствующий диагностический инструментарий – тест С. Дерябо, В. Ясвина «Отношение к здоровью и здоровому образу жизни», который построен по принципу альтернативных полюсов [3]. Участнику предъявляются два утверждения, и его задача – выбрать то, которое наиболее точно отражает его личные убеждения, эмоциональные реакции, когнитивные установки или типичные поведенческие паттерны в заданных контекстах. Тест включает 24 пары альтернативных высказываний. Результаты определяются с помощью ключа. За полное соответствие ответа испытуемого с ответом в ключе дается 3 балла, за

стрелку, направленную в сторону этого ответа, – 2 балла, за стрелку в противоположную сторону – 1 балл, за ответ, противоположный данному в ключе, – 0 баллов.

Когнитивно-осознаваемый компонент измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в эмоциональной и познавательной сфере. Он позволяет оценить, насколько учащийся внимателен к сигналам своего тела, ценит эстетику здоровья и способен испытывать наслаждение от поддержания своего благополучия. Вопросы разбиты на четыре группы: первая – вопросы о том, что сам испытуемый чувствует в определенных ситуациях; вторая – насколько он разделяет чувства других людей в тех или иных ситуациях; третья – диагностирует, насколько человек готов воспринимать получаемую от других людей или из литературы информацию по проблемам здорового образа жизни («пассивные» вопросы); четвертая – насколько человек стремится сам получать информацию по этой теме («активные»).

Деятельностно-поведенческий компонент измеряет степень реализации отношения индивида к здоровью и здоровому образу жизни в его повседневной практике. Включает пять групп вопросов: первая – диагностирует, насколько человек готов включаться в различные практические действия, направленные на заботу о своем здоровье, когда они организовываются другими людьми; вторая – насколько человек сам, по собственной инициативе, стремится осуществлять эти действия; третья – диагностирует, насколько человек стремится повлиять на членов своей семьи, чтобы они вели здоровый образ жизни; четвертая – насколько он стремится повлиять на своих знакомых; пятая – на других людей, общество в целом.

По сумме набранных баллов предлагается балльно-уровневая характеристика здоровьесберегающей компетенции:

Низкий уровень (18 баллов и меньше) – наблюдается неадекватное отношение к собственному здоровью, что помещает его в группу повышенного риска.

Низкий уровень (19–36 баллов) – испытуемые относятся к своему здоровью как к чему-то само собой разумеющемуся, не обращают внимания на сигналы тела

Средний уровень (37–54 балла) – характерно прагматичное отношение к собственному здоровью, проявляющееся в активном поиске и усвоении знаний о здоровьесберегающих практиках и ЗОЖ.

Высокий уровень (55–72 балла) – активно интересуется вопросами здоровья, демонстрирует реалистичное отношение к собственному состоянию и придерживается здорового образа жизни.

Изученная методика диагностики дает полное понимание того, насколько хорошо у обучающихся развита здоровьесберегающая компетенция.

Библиографический список

1 Егорова Н. В. Оценка здоровьесберегающей компетенции физкультурной образования обучающихся общеобразовательных школ и классического университета в рамках ее преемственного развития / Н. В. Егорова. // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 4. – С. 136–144.

2 Егорова Н. В. Характеристика здоровьесберегающей компетенции как ключевой для физкультурной образованности обучающихся / Н. В. Егорова, Н. Л. Егорова // Зауралье спортивное. Физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики : материалы XI национальной научно-практической конференции. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2022. – С. 26–28.

3 Тест С. Дерябо, В. Ясвин «Отношение к здоровью и здоровому образу жизни» // Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса-https://studme.org/354917/meditsina/otnoshenie_zdorovyu_zdorovomu_obrazu_zhizni_deryabo_yasvinu (дата обращения: 18.11.2025).

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ

Н. Н. Лебедев

Невинномысский медицинский институт, г. Невинномысск

Аннотация. В данной статье рассматриваются возможности совмещения занятий спортом и учебного процесса для студентов-медиков.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студент-спортсмен, студент-медик.

Развитие системы студенческого спорта предполагает процесс совершенствования физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в образовательных организациях. Развитие сферы спорта и физической культуры представляет собой целенаправленно управляемый процесс: следует понимать различия в определениях «физическая культура» и «спорт».

В медицине, как и в спорте, для достижения значимого результата требуется максимальная концентрация и отдача, постоянство занятий (тренировок), высокий уровень внутренней мотивации, повышение собственных знаний, компетенций, умений. Нет четкого ответа на вопрос, сколько времени нужно тратить на занятие спортом. Продолжительность тренировок зависит от целей, опыта спортсмена, его возраста и других факторов. Можно предположить, что в среднем человек, занимающийся спортом на любительском уровне, в неделю посещает 2–4 тренировки, в то время как профессиональные спортсмены могут заниматься от 5 до 6 дней в неделю. Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность. Студент-спортсмен тратит время не только на тренировки, но и на подготовку к соревнованиям и выступлениям на них. Соревнования могут проходить как в городе, где обучается студент, так и за его пределами или даже в другой стране. Количество соревнований за сезон или учебный год может зависеть от уровня популярности данного вида спорта в городе, регионе, области, здоровья спортсмена, качества его подготовки к соревнованиям и т. д. Бывают случаи, когда только дорога к месту проведения соревнования занимает у спортсмена 2-е и более суток. В таких случаях студент вынужден пропустить часть учебного процесса [2].

В зависимости от содержания локально-нормативных актов образовательной организации в некоторых случаях студенту приходится ликвидировать возникающую текущую задолженность. Однако в определенных учебных заведениях (ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России, ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России) пропуски во время участия в спортивных соревнованиях, а также олимпиадах, общественных мероприятиях приказом ректора или распоряжением проректора не признаются текущей задолженностью. К сожалению, данная практика осуществляется не во всех образовательных организациях.

В некоторых случаях студент, участвовавший в соревнованиях, которые проходили в соседнем регионе, согласно внутренним локальным нормативным актам должен ликвидировать текущую задолженность в свободное от занятий и лекции время. Следует отметить, что в современных условиях требования к выпускникам-медикам предъявляются не только к объему усвоенных ими знаний, умений, навыков, компетенций, но и к степени овладения трудовыми функциями, касающимися организации профилактической, диагностической, лечебно-реабилитационной, санитарно-просветительской деятельности [2].

Освоить данный объем знаний и компетенции базовому студенту-медику нелегко, и данный процесс требует от обучающихся полной вовлеченности в учебный процесс. Министр труда и социальной защиты РФ Антон Олегович Котяков в апреле 2025 года озвучил тревожную статистику: около 17 % студентов медицинских вузов и колледжей не завершают обучение. Получается, что каждый шестой студент-медик не получает диплом. Самыми частыми причинами являются интенсивность и сложность обучения (медицинское образование требует колоссальных усилий), самоотдача и запоминание огромного объема информации, психологическое давление и стресс. Основываясь на данной информации, можно сделать вывод, что получение медицинского образования является сложным процессом, требующим полной фокусировки, усердия и труда.

Несмотря на плотный график учебных и практических занятий, важно чувство ответственности за свой профессионализм, здоровье будущих пациентов. В истории были выдающиеся спортсмены-медики, которым не только удавалось получать медицинское образование, но и участвовать в крупнейших международных соревнованиях.

Студент-стоматолог Пенсильванского университета, Алвин Крейнцлейн (1876–1928 г.), на II Олимпиаде в Париже (1900 г.) впервые в истории победил в 4 видах легкоатлетической программы (бег и прыжки в длину). Разработанная им техника барьерного бега используется и поныне. И хотя врачебная практика А. Крейнцлейна была непродолжительной, его по праву можно считать выдающимся спортсменом-врачом [3].

Одно из требований к профессии медика, которое актуально во все времена, – высокий уровень самодисциплины. Именно он является основой для достижения высоких результатов как в спорте, так и в учебе. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что грамотное использование собственного времени, уровня самодисциплины определяет возможности к дальнейшей траектории развития будущего студента как грамотного специалиста, так и успешного спортсмена.

Библиографический список

1 Кулбахтина А. З. «Физкультурно-спортивные общества как субъект физической культуры и спорта» / А. З. Кулбахтина // «Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений: новые подходы в научной дискуссии». – Челябинск, 2022. – 109 с.

2 Медведев Н. В. Современные подходы к решению проблемы формирования мотивации к познавательной активности обучающихся медицинского вуза / Н. В. Медведев // Подготовка медицинских кадров и цифровая образовательная среда : материалы межд. научно-практическая конференция». – Курск – 2019. – 370 с.

3 Ионов А. Ю. Медики – выдающиеся спортсмены, участники и призеры олимпийских игр / А. Ю. Ионов, А. Н. Редько // «Современные проблемы науки и образования». – 2015. – № 3. – 225 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Н. В. Егорова, Н. Л. Егорова

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье анализируются концепции образовательного пространства и физкультурно-образовательной среды с точки зрения ряда исследователей. На основе этого анализа было разработано и сформулировано понятие физкультурно-образовательной среды образовательного пространства вуза.

Ключевые понятия: образовательное пространство, физкультурно-образовательная среда (ФОС), обучающиеся высшего учебного заведения.

В российской педагогической науке понятие «образовательное пространство» впервые появилось в 1993 году в статье Б. Д. Эльконина и И. Д. Фрумина, где оно было описано как зона развития и взаимодействия учителя и ученика. Впоследствии, в 2012 году, Федеральный закон «Об образовании в РФ» (№ 273-ФЗ) установил принцип «единства образовательного пространства». Понятие имеет множество современных определений. С. Ф. Жилкин предлагает рассматривать его в двух плоскостях: как фактор, обеспечивающий непрерывность образования при сохранении его фундаментальных основ и формального равенства возможностей, и как совокупность универсальных (глобальных) требований к отбору учебного контента, педагогических подходов и инструментов, принятых в обществе. Как отмечает Т. А. Фомина, именно образовательное пространство выступает в роли стержня, вокруг которого формируется образовательная стратегия, опирающаяся на комплекс взаимосвязанных направлений деятельности.

Формирование образовательной среды способствует улучшению качества образования в государстве, поскольку оно направлено не только на всестороннее развитие и обучение молодого поколения, но и на решение актуальных вопросов, связанных с поддержанием и укреплением физического и психического благополучия учащихся.

Для достижения этой цели требуется обогатить образовательную среду компонентами, стимулирующими как когнитивную, так и моторную активность. Такая активность выступает в роли средства самовыражения и адаптивной реакции на стимулирующие условия, побуждающие к целенаправленной деятельности.

Высшие учебные заведения как неотъемлемая часть образовательной системы формируют специфическую образовательную среду и поддерживают ее. В рамках реализации Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС 3++ ВО) акцент смещается на развитие образованности студентов, достигаемое посредством формирования у них необходимых компетенций. Примечательно, что для всех программ бакалавриата предусмотрена единая универсальная компетенция (УК-7) «... поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Изучение научных трудов и законодательства в области здорового образа жизни и физической культуры показало, что развитие компетентности в сфере физической культуры является ключевым аспектом личностного роста. Для достижения этой цели в нашем учреждении формируется физкультурно-образовательная среда, которая, согласно ФГОС ВО, представляет собой совокупность материальных ресурсов и инструментов, способствующих гармоничному духовному и физическому развитию студентов в соответствии с установленными стандартами [2].

Анализ понятия «физкультурно-образовательная среда» у ряда авторов (В. И. Григорьев, И. В. Манжелей, С. Н. Чернякова и др.) рассматривается как «совокупность различных условий и возможностей физического и духовного формирования и саморазвития личности, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении». Если целенаправленно влиять на ключевые аспекты образовательной среды, то сможем косвенно, но эффективно развивать и удовлетворять потребности студентов в физкультуре и спорте, при этом соблюдая все требования ФГОС [4].

В. И. Григорьев выделил функции ФОС: адаптивная, интегративная, ценностно-ориентирующая, программирующая, дифференцирующая, консолидирующая [1].

Физкультурно-образовательная среда (ФОС) представляет собой комплекс условий, включающий в себя информационные ресурсы, матери-

ально-техническую базу, а также иные необходимые компоненты, обеспечивающие эффективное протекание образовательного и воспитательного процесса в области физической культуры. Структурно ФОС заключается в ее многокомпонентной структуре, где каждый элемент – от материальной базы и оборудования до видов деятельности, программ, методик, контроля и даже межличностных отношений – взаимосвязан. В вузах ФОС формируется через содержание физкультурных занятий, организацию работы со студентами и применяемые методы физического воспитания с главной целью – максимально полно удовлетворить их потребности в физкультурно-спортивной активности.

Таким образом, *«физкультурно-образовательная среда образовательного пространства высшего образования»* – комплекс методов, средств, приемов, форм организации деятельности обучающихся, направленных на формирование знаний и умений по организации и ведению здорового образа жизни, повышение мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельности, улучшение функционального состояния организма и образованности по физической культуре в целом.

Библиографический список

1 Григорьев В. И. Физкультурно-образовательная среда как фактор инновационного развития физической культуры в вузе / В. И. Григорьев // Известия СПбГЭУ. – 2011. – № 5.

2 Егорова Н. В. Студенческий спортивный клуб как часть физкультурно-образовательной среды в образовательном пространстве вуза / Н. В. Егорова Н. Л. Егорова // Зауралье спортивное. Физическая культура и спорт: интеграция спортивных исследований и практики : материалы XIII национальной научно-практической конференции. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2025. – С. 18–20.

3 Маланов И. А. Понятие «Образовательное пространство» как педагогическая категория / И. А. Маланов // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. – 2012. – № 1. – С. 23–30.

4 Манжелей И. В. Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения / И. В. Манжелей // Образование и наука. – 2005. – № 2. – С. 58–70.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ: ВАЖНОСТЬ И МАСШТАБНОСТЬ В ЧАСТНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

А. В. Цулая, Т. Г. Благовещенский
Университет технологий управления и экономики,
г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается формирование культуры спорта у молодежи и сравнивается физическая подготовленность студентов в частном университете.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенческий спорт, здоровое поколение, частный университет.

Физическое воспитание в университете решает сразу несколько важных задач.

1 Здоровье студентов. Регулярные занятия помогают бороться с последствиями сидячего образа жизни, который неизбежен при обучении. Они укрепляют организм, снижают стресс и повышают устойчивость к болезням.

2 Развитие личных качеств. Спорт учит дисциплине, целеустремленности и умению преодолевать трудности. Эти качества влияют на успеваемость и будущую карьеру.

3 Баланс учебы и отдыха. Физическая активность становится здоровой разрядкой после занятий, помогает переключиться и восстановить силы для новых достижений.

Студенческий спорт выполняет важную социальную функцию. Совместные тренировки и соревнования объединяют студентов разных факультетов и курсов, помогают находить друзей и деловые связи [1]. Участие в спортивных мероприятиях развивает навыки работы в команде, взаимопомощи и ответственности за общий результат. Успехи спортивных команд повышают узнаваемость и престиж нашего вуза, вызывают чувство гордости.

Опыт, полученный через физическую культуру, весьма ценен для профессионального развития. Умение работать в команде – качество, необходимое в любой современной компании. Стрессоустойчивость и способность мобилизоваться в сложных ситуациях. Тайм-менеджмент – навык

совмещения учебы, спорта и личной жизни. Лидерские качества развиваются при организации спортивных мероприятий [2].

Важным резервом для развития является оптимизация ресурсного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности. Частные университеты могут активно использовать механизмы государственно-частного партнерства, привлекать спонсорскую поддержку от компаний-работодателей, развивать программы совместного использования инфраструктуры с соседними образовательными учреждениями и спортивными организациями. Особого внимания заслуживает создание гибкой системы финансирования, позволяющей оперативно поддерживать наиболее востребованные и эффективные форматы работы.

В области методического обеспечения наиболее перспективным представляется переход к персонализированному подходу в физическом воспитании. Это предполагает разработку дифференцированных программ для различных целевых групп – адаптационных программ для первокурсников, специализированных занятий для студентов с особыми образовательными потребностями, программ поддержки для академически успешных спортсменов. Такой подход позволит значительно увеличить охват студентов систематическими занятиями и повысить их эффективность [3].

Социальная ответственность университетов может быть реализована через развитие программ спортивного волонтерства, организацию адаптивных спортивных мероприятий для людей с ограниченными возможностями здоровья, шефство над школьными спортивными секциями. Такие проекты не только укрепляют имидж университета, но и способствуют формированию у студентов гражданской позиции и социальной активности.

Таким образом, физическое воспитание и студенческий спорт в нашем университете – это не просто учебные занятия физической культурой. Это система, которая готовит конкурентоспособных специалистов, формирует здоровое сообщество студентов и вносит реальный вклад в развитие университета как современного образовательного центра.

Библиографический список

1 Гончаров В. И. Психология физической культуры : учебное пособие / В. И. Гончаров. – Владивосток : Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2022. – 128 с.

2 Лубышева Л. И. Социальные эффекты физической культуры и спорта в образовательном пространстве вуза / Л. И. Лубышева, А. И. Загrevская // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 45–47.

3. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева : ВОЗ, 2020. – 24 с. – URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>\ (дата обращения: 25.11.2025).

ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

О. М. Пермяков

*Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье проводится анализ психологических аспектов профессиональной деятельности преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении. Выявлены причины возникновения стресса, которые негативно сказываются на эффективности профессионального роста. Представлены практические рекомендации по оптимизации условий труда.

Ключевые слова: физическая культура, стресс, здоровье, преподаватель, психология труда, высшее учебное заведение.

Педагог в сфере физической культуры и спорта играет ключевую роль в эффективности образовательного процесса. Его профессиональная деятельность предполагает наличие высокой психологической выдержки, способности к повышению мотивации и физической активности студентов. Понимание психологических аспектов деятельности преподавателей физической культуры позволяет совершенствовать образовательный процесс.

Многочисленные научные исследования свидетельствуют о том, что профессия преподавателя входит в число наиболее подверженных стрессу видов профессиональной деятельности.

Профессиональный стресс представляет собой хроническое состояние физического и психического напряжения, обусловленное негативным влиянием факторов, сопутствующих трудовой деятельности. Полное исключение стрессоров из профессиональной среды признается невозможным, а умеренный уровень стресса рассматривается как стимул к активности и вовлеченности. Однако длительное воздействие профессионального стресса приводит к истощению ресурсов организма, негативно сказываясь на физическом и психологическом благополучии [2].

Работа преподавателя физической культуры связана с рядом специфических характеристик:

- необходимость поддержания высоких стандартов физического здоровья;
- постоянная необходимость адаптации методик обучения к индивидуальным особенностям обучающихся;
- высокая эмоциональная нагрузка и ответственность за здоровье обучающихся.

Эти факторы требуют от преподавателя развитых коммуникативных навыков, способности быстро адаптироваться к новым условиям и эффективно управлять своими эмоциями.

На фоне высокой умственной и физической нагрузки у преподавателей возникают психосоматические заболевания, проявляющиеся пониженным эмоциональным фоном, повышением тревожности и профессиональным выгоранием, что, в свою очередь, приводит к снижению эффективности профессионального труда.

Российские исследователи выявили, что 34 % обследованных педагогов испытывают частые стрессовые состояния. Основными стрессорами являются низкая продуктивность учебной деятельности обучающихся, опасения относительно качества собственной работы и эмоциональное истощение, связанное с профессиональной деятельностью. Педагоги отмечают перманентное состояние напряжения и ощущение монотонности жизни. Факторами, вызывающими дополнительное напряжение, являются жесткие сроки выполнения заданий, низкая толерантность к критике и чувство полного изнеможения [1].

Анализ научной литературы позволяет выделить следующие наиболее распространенные последствия пролонгированного стресса у преподавателей физической культуры: хроническая астения, нарушения сна, синдром эмоционального выгорания, повышенная тревожность и снижение общего фона настроения. Кроме того, прослеживается связь между профессиональным стрессом и повышенной предрасположенностью к развитию ряда соматических заболеваний, включая сердечно-сосудистые патологии, невроз и заболевания опорно-двигательного аппарата [3].

Для оптимизации деятельности преподавателей физической культуры и минимизации стресса следует:

- проводить регулярный мониторинг состояния здоровья;
- обеспечить условия, способствующие полноценному отдыху;

- реализовывать программы, помогающие справляться с профессиональным выгоранием;
- разработать персонализированные траектории профессионального роста.

Эффективность деятельности преподавателя физической культуры зависит от его психологического состояния. Для достижения высоких показателей профессиональной деятельности необходимо уделять внимание психическому и физическому здоровью, а также совершенствовать профессиональные навыки. Это будет способствовать повышению качества образовательного процесса и сохранению кадрового потенциала.

Библиографический список

1 Дубина К. А. Анализ профессионального стресса педагогических работников / К. А. Дубина, Л. Ф. Чекина // Молодой ученый. – 2022. – № 45 (440). – С. 333–335.

2 Кожевникова О. А. Профессиональный стресс: причины возникновения, возможности профилактики и коррекции / О. А. Кожевникова // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 7 (19). – С. 273–277.

3 Сизова И. Ю. Влияние профессионального стресса на здоровье педагогов / И. Ю. Сизова // Молодой ученый. – 2022. – № 4 (399). – С. 437–441.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ САМБО У ПОДРОСТКОВ 13–14 ЛЕТ

Д. С. Бусыгина, Р. В. Сидоров*, В. М. Манцевич***

** Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

*** Спортивная школа № 16, г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматриваются и анализируются механизмы развития мотивирующих факторов к систематическим тренировкам по самбо у спортсменов подросткового возраста. На основе анализа данных из раздела психологии спорта и педагогики физического воспитания можно выстроить целостную модель мотивационного воздействия, мотивационных побуждений к систематическим занятиям спортивной деятельностью.

Ключевые слова: побудительные механизмы, самбо, пубертатный период, педагогическое сопровождение, мотивационная сфера.

Современное состояние проблемы стимулирования спортивной активности в подростковой среде обнаруживает комплекс противоречий между потенциальными возможностями единоборств в личностном развитии и реальными практиками организации тренировочного процесса в спортивных школах [1].

Специфика самбо как спортивной дисциплины, развивающей физическое и духовное совершенствование, создает уникальные возможности для преодоления кризисных явлений подросткового периода. Однако требования к волевым качествам и дисциплине могут снижать спортивную активность в условиях цифровизации досугового пространства [2].

Специфика мотивационной регуляции в подростковом возрасте претерпевает значительные изменения, возрастной интервал 13–14 лет представляет собой сензитивный период для становления механизмов саморегуляции [4].

Дети подросткового возраста не всегда имеют высокий уровень мотивационных способностей, чтобы системно и качественно заниматься спортивной деятельностью. Выделяют основные структурные особенности по-

будительных факторов: доминирование потребности в социальном самоопределении и персональной идентификации; актуализация интереса к телесному развитию как составляющей образа «Я»; преобладание социально детерминированных достиженческих установок; высокая реактивность на внешнюю оценку достижений; поливариантность интересов с тенденцией к смене активности.

Интегративная модель психолого-педагогического сопровождения выделяет в себе пять основных функций. К данным функциям мы разработали практические рекомендации для применения их в тренировочном процессе.

1 Дифференцированное проектирование учебных достижений. В соответствии с современными исследованиями в области спортивной педагогики, индивидуализация тренировочных задач обеспечивает переживание успеха. Практические рекомендации: конструирование персонализированных образовательных маршрутов; система позитивного подкрепления минимальных результатов; разработка системы нематериальных стимулов [3].

2 Формирование аксиологического потенциала спортивной дисциплины. По концепциям смыслообразования личностные смыслы являются ядром мотивационной регуляции. Практические рекомендации: интеграция историко-культурного контекста в теоретическую подготовку; рефлексия прикладного значения формируемых компетенций; анализ этико-волевых аспектов спортивного мастерства [6].

3 Создание корпоративной идентичности тренировочного коллектива. В исследованиях групповой динамики социально-психологический климат детерминирует эффективность деятельности. Практические рекомендации: реализация программы внегрупповой социализации; внедрение коллективно-ориентированных форматов работы; формирование институциональных групповых традиций [7].

4 Оптимизация коммуникативной парадигмы «наставник-воспитанник». По концепциям педагогического взаимодействия стиль общения определяет мотивационную атмосферу. Практические рекомендации: практика субъект-субъектного взаимодействия; консультативная поддержка в решении личностных задач; обоснование педагогических требований через рефлексивный диалог [8].

5 Диверсификация содержательного наполнения тренировочного процесса. В соответствии с теориями деятельности, вариативность форм работы поддерживает познавательный интерес. Практические рекомендации: имплементация игровых и соревновательных форматов; цифровизация теоретического компонента подготовки; интеграция элементов кросс-функционального тренинга [6].

Таким образом, процесс формирования устойчивой спортивной мотивации представляет собой многоуровневую систему педагогического воздействия, исключая фрагментарные решения. Используя данную модель на занятиях самбо с детьми подросткового возраста, можно заметить изменение мотивационного фактора у каждого занимающегося.

Библиографический список

1 Бочавер А. А. Психология спорта: современные подходы : монография / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов. – Москва : Юрайт, 2020. – 289 с.

2 Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. Д. Горбунов. – Москва : Академия, 2019. – 272 с.

3 Дворкина Н. И. Спортивная педагогика: новые вызовы : коллективная монография / Н. И. Дворкина ; под ред. Н. И. Дворкиной. – Москва : Спорт, 2021. – 184 с.

4 Кон И. С. Психология ранней юности : учебник для академического бакалавриата / И. С. Кон. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 315 с.

5 Маркова А. К. Мотивация учебной деятельности: теоретические и прикладные аспекты : монография / А. К. Маркова. – Москва : Юрайт, 2023. – 278 с.

6 Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. – 4-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 352 с.

7 Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив : избранные труды / А. В. Петровский. – Москва : Аспект Пресс, 2020. – 285 с.

8 Роджерс К. Становление личности: взгляд на психотерапию / К. Роджерс ; пер. с англ. М. М. Исениной. – Москва : Эксмо, 2022. – 288 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТА

С. П. Миронова, П. Н. Шубникова

*Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматривается процесс адаптации студентов, находящихся в условиях привыкания к вузовскому учебному процессу, к дискомфорту, связанному со сменой обстановки в связи с переездом в другой город и поступлением в учебное заведение,

Ключевые слова: адаптация студентов, физическая активность, физическое и психологическое здоровье, стресс.

На здоровье человека часто воздействуют внешние факторы, в период адаптации к новой обстановке психика молодых людей в возрасте до 25 лет наиболее подвержена негативному воздействию. Часто в первые месяцы жизни на новом месте студенты испытывают дискомфорт, связанный со сменой обстановки и адаптацией к студенческой жизнедеятельности.

Выделяют три основных фактора процесса адаптации. С. М. Мадорская выделяет такие адаптации: адаптацию к вузовскому учебному процессу, общественную, нравственно-правовую, культурно-эстетическую, бытовую [3].

Адаптация к вузовскому учебному процессу занимает неотъемлемую часть жизни студента. Переезд становится обязательной частью жизни большинства студентов, во время данного периода организм испытывает стресс.

В борьбе со стрессом специалисты рекомендуют использовать не только лекарственные препараты, но и физическую активность.

Физические упражнения, спорт способствуют укреплению центральной нервной системы, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние на стрессоустойчивость, на работу сердечно-сосудистой и эндокринной системы, что неоспоримо важно для студентов в условиях нестабильной обстановки [2].

Помимо физической нагрузки, занятия физической культурой и спортом способствуют бытовой адаптации студента. Регулярные тренировки,

их планирование создают чувство уверенности, идентификации себя с определенной категорией людей: мы ходим в один зал, у нас один тренер. Это создает чувство безопасности и принадлежности к определенному обществу.

Занятия физической культурой и спортом позволяют переживать положительные эмоции. Выполнение упражнений позволяет мозгу сосредоточиться на определенной задаче, если студент ставит цели во время занятий спортом и стремится их достичь, это дает ему ощущение стабильности и безопасности, так как чувство контроля очень важно для ощущения покоя.

Для укрепления центральной нервной системы важно развитие координации, гибкости, выносливости, быстроты реакции. Данные физические качества оказывают положительное влияние на функциональное состояние, позволяя выбирать рациональные пути решения в сложных ситуациях у студентов. В этот период развиваются и укрепляются нервные процессы, позволяющие легко переключаться на разные виды деятельности, развивать более гибкие механизмы мышления.

Рассмотрим, как влияют разные виды спорта на организм.

Настольный теннис – вид спорта, требующий высокой концентрации внимания и физической подготовки, игрок постоянно находится в движении. Занятия данным видом спорта развивают координацию, внимание, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ.

В *плавании* во время тренировки равномерно задействованы все группы мышц, улучшается кровообращение, увеличивается объем легких, снимается нагрузка с суставов. Вода положительно воздействует на организм человека, вызывая выброс дофамина, в результате чего регулярные тренировки могут стать хорошим антидепрессантом.

Тренировки по *легкой атлетике* требуют много энергии, развивают выносливость, ловкость, улучшают подвижность. Во время бега вырабатывается гормон счастья – дофамин, снижается уровень кортизола – гормона стресса, увеличивается количество гормона эндорфина, который снимает болевые ощущения.

Йога и упражнения на расслабление способствуют растягиванию и расслаблению мышц, развитию гибкости, координации движений, концен-

трации внимания, улучшению работы системы кровообращения. Медитации после физической нагрузки успокаивают, расслабляют и благоприятно влияют на центральную нервную систему [1].

В период адаптации к новым условиям, учебному заведению, новому образу жизни важно создавать условия для проживания как позитивных, так и негативных эмоций. Важно учитывать, что спорт – это не только способ отвлечься, это важная часть жизни человека, обеспечивающая не только физическое, но и психологическое здоровье. Благодаря тренировкам студент может научиться ставить цели и достигать их, проживать положительные эмоции и поддерживать свое здоровье.

Библиографический список

1 Паршакова В. М. Влияние занятий различными видами спорта на развитие физических качеств / В. М. Паршакова, Д. Н. Прянишникова // Педагогические науки. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-razlichnymi-vidami-sporta-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv/viewer> (дата обращения: 10.10.2025).

2 Попова А. Д. Влияние физических нагрузок на нервную систему человека / А. Д. Попова, Л. М. Лукьянова // Наука-2020. – 2021. – № 8 (53). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-nervnuyu-sistemu-cheloveka/viewer> (дата обращения: 08.10.2025).

3 Фундаментальные исследования : научный журнал. – URL: <https://fundamental-research.ru/article/view?id=32757> (дата обращения: 18.10.2025).

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Т. А. Сапегина, Е. Б. Ольховская

*Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматривается положительное влияние физических упражнений не только на физическое развитие студентов, увеличение их работоспособности, но и на развитие их интеллектуальных способностей.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физические упражнения, интеллектуальные способности.

В связи с возрастающими запросами к квалификации будущих специалистов, образовательный процесс нуждается в соответствующей адаптации. Уровень подготовки должен быть комплексным, включая не только узкоспециализированные знания, но и всестороннее развитие, необходимое для успешной деятельности в смежных областях.

Проведем анализ влияния физических нагрузок на эффективность освоения студентами дисциплин гуманитарного цикла.

Физическое воспитание в вузе призвано повысить уровень физической подготовки студентов, развивая и совершенствуя их физические качества с целью укрепления здоровья. Важно отметить, что физические нагрузки положительно влияют на когнитивные процессы, включая память, внимание и мышление, тем самым обогащая интеллектуальный потенциал студентов. Гуманитарные науки формируют интеллектуальную базу студентов, обеспечивая компетентность в разнообразных сферах деятельности [1].

Способность запоминать – это одна из главных когнитивных функций человека. Именно поэтому для студентов, изучающих гуманитарные науки, память имеет первостепенное значение среди всех психических процессов. Университетское образование предполагает серьезные умственные усилия, что, в свою очередь, создает повышенную нагрузку на организм. Студенты, которые поддерживают себя в форме благодаря регулярным занятиям фи-

зическими упражнениями и активному образу жизни, демонстрируют лучшую успеваемость и быстрее восстанавливаются после напряженных учебных занятий.

Аэробные упражнения улучшают кровоснабжение мозга кислородом, что благоприятно влияет на умственные способности.

Регулярные занятия физическими упражнениями существенно влияют на кровоток, увеличивается транспортировка кислорода в организме. Благодаря этому улучшается память и способность к обучению, а также снижается утомляемость. Студенты гораздо лучше воспринимают и перерабатывают получаемую информацию, что, несомненно, положительно сказывается на их умственных способностях.

Спортивные игры, используемые в учебном процессе по физической культуре, активизируют развитие когнитивных процессов. Во время игры им приходится анализировать действия товарищей и соперников, запоминать игровые ситуации, быстро адаптироваться к меняющимся условиям, принимать решения в сложных моментах игры и предугадывать действия противника.

Интенсивная умственная работа положительно сказывается на способности запоминать, делает запоминание более эффективным, стимулирует развитие памяти [2].

Начало учебы в университете представляет собой серьезное испытание для первокурсников, становится значительным стрессом для них. Это обусловлено сочетанием интенсивной умственной и эмоциональной нагрузки, самостоятельностью в принятии решений и возросшей ответственностью, что неизбежно порождает стрессовые ситуации.

Негативное воздействие стресса на мозг проявляется в ухудшении способности к обучению и запоминанию. Для защиты когнитивных функций и борьбы со стрессом рекомендуется регулярная физическая активность на свежем воздухе, например, скандинавская ходьба, катание на лыжах и коньках.

Регулярная физическая нагрузка благотворно сказывается на всех системах организма. Для поддержания высокой работоспособности студентам необходимо ежедневно уделять время физической активности. Короткие перерывы на зарядку во время учебы предотвращают переутомление и поддерживают умственную активность. Даже небольшая физическая нагрузка поможет студентам лучше усваивать учебный материал.

Для поддержания здоровья крайне важна регулярная физическая активность. Современный образ жизни, характеризующийся дефицитом движения, приводит к ослаблению мышечной системы. Примечательно, что даже во время напряженной умственной деятельности происходит неосознанное сокращение мышц. Этот процесс стимулирует работу подкорковых центров мозга, что, в свою очередь, улучшает функционирование коры больших полушарий, отвечающей за когнитивные способности. Однако при длительном и сильном напряжении мышц мозговая деятельность может ухудшаться из-за избыточного количества сигналов от мышечных рецепторов. Поэтому во время умственной работы следует периодически расслаблять мышцы для повышения эффективности работы мозга [3].

Таким образом, прослеживается прямая связь между занятиями физическими упражнениями и развитием интеллектуальных способностей студентов. Поддержание оптимальной умственной работоспособности требует регулярного включения физических упражнений в повседневную жизнь студентов.

Библиографический список

1 Ефремова Н. Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов / Н. Г. Ефремова // Гуманитарное образование в экономическом вузе : материалы VI международной научно-практической интернет-конференция. – 2017. – № 007 (4).

2 Поздеева Е. А. Влияние двигательной активности на психологическое здоровье студентов / Е. А. Поздеева, Н. Н. Бумарскова, Ю. В. Коричко, В. А. Шалаев // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 12. – С. 57–59.

3 Простяков А. А. Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга / А. А. Простяков // Интерактивная наука. – 2020. – № 1 (47). – С. 19–20.

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

И. Р. Аверкиева, Е. Б. Ольховская

*Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. Авторы рассматривают физическое воспитание как профессионально-образовательную деятельность студентов, оптимизирующую формирование значимых компетенций. В статье предложены разработанные этапы профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, компетентностный подход, компетенции.

Существующие реалии экономической обстановки в стране обуславливают завышенные требования к уровню профессиональной готовности специалистов по завершению обучения в вузе. Профессионально-образовательный потенциал всей учебно-практической деятельности студентов необходимо направить на успешное формирование компетенций, обуславливающих эффективность будущих трудовых обязанностей [1]. Следовательно, актуальной задачей физического воспитания становится реализация компетентностного подхода в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов. Успешное решение данной задачи заключается в научно-обоснованной профессионально-прикладной физической подготовке будущих выпускников [2].

Анализ научно-методической литературы и изучение практического педагогического опыта позволили нам определить основополагающие ориентиры профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов [2; 3]:

- оптимизация уровня здоровья посредством выравнивания двигательного режима и воспитание приверженности к здоровому стилю жизнедеятельности;
- воспитание профессиональных компетенций в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- формирование готовности осуществлять предотвращение болезней и деструкций личности в ходе продуктивного профессионального долголетия.

В рамках компетентностного подхода оптимальным, на наш взгляд, будет деление физического воспитания в вузе на три основных этапа с учетом осуществления профессионального становления будущих специалистов:

1 Здоровьесберегающая двигательная активность (1, 2 семестр обучения).

2 Профессионально-направленная двигательная активность (3, 4 семестр обучения).

3 Профессионально-прикладная двигательная активность (5, 6 семестр обучения).

Средства, методы и формы организации двигательной активности студентов на каждом этапе выбираются от уровня профессиональной направленности образовательного процесса. На здоровьесберегающем этапе основными средствами являются физические упражнения, соответствующие состоянию здоровья и уровню достигаемой подготовленности учащихся, развивающие все психофизические кондиции. Преобладающая форма организации образовательного процесса – аудиторные занятия по прикладной физической культуре. Основным методом физического воспитания на данном этапе – метод регламентированного упражнения.

Для второго (профессионально-направленного) и третьего (профессионально-прикладного) этапов средства двигательной активности подбирают с помощью анализа профессиограммы, составленной для конкретной трудовой деятельности выпускников с указанием комплекса компетенций, необходимых для успешности в профессии. Аналитическое сопоставление видов физкультурно-спортивной активности и требований к субъекту трудовой деятельности позволяет выявить оптимальные прикладные средства – комплексы физических упражнений и виды спорта. К аудиторным занятиям физической культурой на втором этапе добавляются факультативные секционные тренировки по видам спорта, имеющим профессиональную ориентацию для каждого направления подготовки студентов. К методу регламентированного упражнения на этапе профессионально-направленной двигательной активности добавляется соревновательный ме-

тод, подразумевающий участие студентов в спортивных турнирах университетского уровня. На этапе профессионально-прикладной двигательной активности соревновательный метод становится доминирующим, студенты участвуют в спортивных соревнованиях по прикладным видам спорта как внутри университета, так и за его пределами.

Особого внимания заслуживает практико-ориентированный компонент физического воспитания. Только прикладная физическая культура предполагает 328 часов практических занятий в процессе профессионального становления специалистов. В совокупности с секционными тренировками (еще 4–6 часов еженедельно) физкультурно-спортивная деятельность решает проблему дефицита в высшем профессиональном образовании практико-ориентированных методик, которые дают возможность студентам демонстрировать компетенции при решении реальных профессионально-образовательных задач и самостоятельно определять степень их сформированности [3].

Реализация компетентностного подхода в физическом воспитании позволит определять его как профессионально значимую деятельность, повышающую эффективность подготовки студентов.

Библиографический список

1 Зеер Э. Ф. Профессиология: психологический контент : учебное пособие / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – Москва, 2019. – 194 с.

2 Илиджев А. А. Практические аспекты физического воспитания обучающихся средних специальных учебных заведений на основе компетентностного подхода / А. А. Илиджев, К. Р. Хусаинова // Физическая культура студентов. – 2025. – № 74. – С. 129–134.

3 Овчинникова И. В. Общие принципы формирования целей образования в компетентностном подходе подготовки специалиста / И. В. Овчинникова, А. В. Евсюткин // Молодежь. Образование. Наука. – 2021. – № 1 (16). – С. 11–15.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Е. Б. Ольховская, Т. А. Санигина

*Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. Рассмотрена возможность использования студентами компьютерных технологий при самостоятельных занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Ключевые слова: студенты, физкультурно-оздоровительная деятельность, самостоятельные занятия, компьютерные технологии.

Одним из значимых результатов высшего профессионального образования является готовность выпускников к здоровьесберегающей деятельности на протяжении всей жизни [2]. Следовательно, актуальной задачей преподавателей физической культуры в вузе становится формирование у студентов стойкой мотивации к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитание способности грамотно организовывать данные занятия, контролировать состояние своего организма и отслеживать его реакцию на физические нагрузки [3].

Сегодня невозможно представить образовательный процесс без широкого использования информационно-компьютерных технологий (ИКТ), позволяющих оптимизировать условия усвоения знаний, демонстрировать уровень сформированности умений и навыков, своевременно корректировать деятельность как педагога, так и студентов. Использование ИКТ в профессионально-образовательной подготовке стало очень актуально, востребованы данные технологии и в физическом воспитании студентов [1]. Преподаватели кафедры спортивных дисциплин Уральского государственного педагогического университета провели опрос первокурсников (261 студент) с целью определить заинтересованность студентов в использовании компьютерных технологий в формате мобильных приложений для самостоятельных занятий физической активностью. Более 40 % респондентов уже используют различные мобильные приложения в процессе занятий, 29 % – намереваются установить такое приложение и начать его использовать,

25 % – являются противниками использования таких приложений, 6 % – воздержались от ответа. Итоги опроса демонстрируют, что мобильные приложения могут быть востребованы в организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий студентов.

Мы провели анализ наиболее популярных мобильных приложений, связанных с физической активностью. Технология, представленная в программе Seven, достаточно удобна для использования, охватывает почти 200 упражнений, распределенных по уровням сложности. Задавая итоговую цель занятий, можно разработать месячный план тренировок. Ведется мониторинг физических качеств и состояния функциональных систем. Комплекс физических упражнений разработан в соответствии с научно-педагогическими требованиями к реализации физической активности.

Популярной у студентов программой является Adidas Training. Задавая антропометрические данные, возраст и пол студента можно подобрать индивидуальную программу для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Данное приложение обрабатывает информацию о причинах, мешающих систематическим занятиям, и выдает актуальные рекомендации. Также предусмотрены рекомендации по оптимальному питанию для пользователей.

Достаточно понятным и наглядным оказалось приложение Fit Pro Sport. Все комплексы физической нагрузки сопровождаются покадровой демонстрацией выполнения движений, выделяются зоны опорно-двигательного аппарата, задействованные в упражнении. Ассортимент предложенных упражнений разбит на группы с учетом сложности выполнения и интенсивности нагрузки на организм. Таймер, настраивающий время выполнения упражнения и время отдыха, позволяет заниматься студентам с разным уровнем физической подготовленности. Выявленные недостатки данной программы заключаются в отсутствии музыкально-звукового сопровождения и в невозможности занесения достойных внимания тренировок в группу «избранное».

Особого внимания заслуживает программа Teemo, основанная на игровых технологиях, причем правила игры задает сам студент. Выполняя по предложенным инструкциям то или иное упражнение, участник создает сюжет игры (например, покорение Килиманджаро). Сложность в использовании данного приложения заключается в том, что оно доступно не на всех современных устройствах.

Исследование компьютерных программ, использующихся в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, показало их высокий потенциал и мотивирование студентов к самостоятельным занятиям физической активностью. Компетентность в данном вопросе позволит студентам оптимизировать свой стиль жизнедеятельности в периоды различных ограничительных мер, когда спортивные площадки закрыты для использования и вследствие этого двигательная активность значительно снижается, способствуя развитию различных заболеваний [2]. Самообразование в области здоровьесбережения сегодня невозможно без последних достижений научно-технического развития.

Библиографический список

1 Марчук С. А. Современные средства обучения в физическом воспитании студентов / С. А. Марчук // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 2 (228). – С. 109–113.

2 Тихонова В. А. Привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом в условиях современного вуза / В. А. Тихонова, Е. А. Гладышева // Студенческая наука и XXI век. – 2023. – Т. 20. – № 1–2 (23). – С. 258–259.

3 Халитов К. Ф. Проблемы обучения физической культуре с использованием дистанционных технологий: анализ стресс-факторов / К. Ф. Халитов, К. Р. Волкова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2025. – № 5 (243). – С. 42–49.

ПАМЯТИ ЛЕОНИДА МЕРКУРЬЕВИЧА ТАШЛЫКОВА – УЧИТЕЛЯ, ТРЕНЕРА, СПОРТСМЕНА

А. В. Речкалов, Е. Л. Ташлыков***

** Курганский государственный университет, г. Курган*

*** Курганский базовый медицинский колледж, г. Курган*

Аннотация. В работе рассматривается профессиональное становление одного из известных в Зауралье педагога и наставника, тренера и спортсмена Леонида Меркурьевича Ташлыкова.

Ключевые слова: велосипедный спорт, конькобежный спорт, учебный лагерь «Олимпиец», факультет физического воспитания, газета «Курган и курганцы».

Леонид Меркурьевич родился 27 июля 1935 года в г. Кургане. Как и в большинстве многодетных семей в довоенное время характер мальчишки формировался под влиянием родителей и братьев. Благодаря старшему брату он проникся любовью к велосипедному спорту – иначе это не назовешь! Слова, которые он произнес в день своего 80-летия в интервью газете «Курган и курганцы»: «Мне нравится, когда ветер развевается в волосах, и ты осознаешь, что передвигаешься гораздо быстрее, чем пешеход, но делаешь это не благодаря двигателю внутреннего сгорания, а исключительно благодаря своим ногам. Велоспорт – это преодоление не только расстояний, но и себя, своей усталости. Пускай другие борются с соперником... Подлинная победа – это победа над собой, которая расширяет представление о человеке и его возможностях. Поэтому, когда ты упорно тренируешься, начинаешь чувствовать работу не только своих мышц и дыхания, но и сцепление покрышки колеса с асфальтом. И вот, ловишь этот момент, становится удивительно легко и радостно. И становятся единым целым: ты, велосипед, скорость, ветер и дорога, протянувшаяся на десятки километров» [1].

Кроме велоспорта было еще одно увлечение, которое со временем стало профессией, – конькобежный спорт.

Было еще и увлечение искусством, чуть не ставшее призванием, – музыкой. В третьем классе его покорила игра духового оркестра. Он овладел

игрой на духовом басу и после седьмого класса решил поступать в Свердловское музыкальное училище, сдал экзамены, но волею судьбы спорт оказался ближе и сильнее.

В Курганском педагогическом институте Л. М. Ташлыков оказался в 1956 году после окончания техникума физической культуры в г. Магнитогорске в качестве преподавателя на почасовой оплате. Чуть позже, в 1958 году, был открыт факультет физического воспитания, и он стал студентом первого набора, а в 1963 году, после его окончания, был приглашен на работу преподавателем кафедры спортивных дисциплин. В характеристике, подписанной ректором института А. Д. Сазоновым, говорилось о деятельном характере молодого человека: «За период учебы в институте он показал себя дисциплинированным и активным студентом пройдя путь от спортсмена 2 разряда, до мастера спорта СССР» [2] (рисунок 1).



Рисунок 1 – Леонид Меркурьевич Ташлыков

Л. М. Ташлыков систематически повышал свои знания, участвуя в научно-методических конференциях и тренерских сборах. Следил за новинками научно-методической литературы, что помогало ему вести плодотворную учебно-воспитательную и спортивную работу со студентами.

В период 1965–1966 гг. он подготовил шесть мастеров спорта СССР по велосипедному спорту. Вел большую общественную работу в областных Федерациях велосипедного и конькобежного спорта, передавал свой опыт молодежи [3].

Леонид Меркурьевич снискал славу «понимающего преподавателя», его уважали за сдержанность, тактичность, интеллигентность. Награжден грамотами Курганского обкома партии, Облсовпрофа, ЦС «Буревестник» и Министерства просвещения РСФСР. Учебная группа, в которой он был куратором, – одна из лучших на факультете.

Безусловно, 70-80-е годы можно назвать расцветом факультета физического воспитания, и заслуга в этом принадлежит преподавательскому составу. Вспоминая Леонида Меркурьевича как преподавателя и тренера, хочется назвать тех, кто работал рядом. Это поистине была настоящая плеяда тренерских и преподавательских звезд: профессор А. П. Поварницын, старшие преподаватели Н. М. Катайцев, В. А. Струнин, А. В. Беледин, А. В. Березина, В. А. Камшилов, доценты Б. А. Савиных, Г. П. Березин, Е. Г. Штода, Л. З. Штода, Л. П. Пономарева, В. В. Николаев, С. Г. Меринов и многих других.

Не было ни одной сферы деятельности на факультете, где бы ни проявил себя Леонид Меркурьевич, – учебный процесс, общественная работа, соревнования, подготовка к учебным занятиям и ремонт учебного лагеря «Олимпиец» с. Темляково.

Находясь на заслуженном отдыхе, он посвятил себя садоводству, общению с друзьями и близкими ему по духу людьми (рисунок 2). В последние годы, несмотря на ограниченную подвижность, поддерживал свою физическую форму. Леонид Меркурьевич всегда живо интересовался всем, что происходило в спорте и на факультете педагогического института, а позже Курганского государственного университета (КГУ).

Продолжателем и наследником физкультурных и спортивных традиций Леонида Меркурьевича стал сын, Евгений Леонидович, который, как и отец, закончил факультет физического воспитания Курганского педагогического института и является руководителем физического воспитания будущих медиков в Курганском базовом медицинском колледже.



Рисунок 2 – Леонид Меркурьевич Ташлыков

Леонида Меркурьевича Ташлыкова не стало 5 сентября 2025 года.
Светлая память педагогу, тренеру, наставнику.

Библиографический список

- 1 Волков Н. Велогонка длиною в жизнь / Н. Волков // Курган и курганцы. – № 80 (3518). – 2015 г. – С. 5.
- 2 Семионов Д. Аксакал зауральского спорта / Д. Семионов // Курган и курганцы. – № 86 (4256). – 2020 г. – С. 3.
- 3 Побритухин Ю. Дважды влюбленный / Ю. Побритухин // Курган и курганцы. – № 83 (4985). – 2025 г. – С. 1.

СЕКЦИЯ 2
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
РАЗЛИЧНОГО ВИДА И УРОВНЯ

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДЗЮДО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В. П. Романов

*Мордовский государственный педагогический университет
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск*

Аннотация. В статье рассматривается потенциал дзюдо как эффективного средства общей физической подготовки (ОФП) для детей на этапе начальной спортивной подготовки. Обосновывается целесообразность использования игрового метода, включающего специализированные игры и упражнения, обладающие положительным переносом на будущее освоение технического арсенала дзюдо. Анализируется влияние такой методики на развитие физических качеств, формирование устойчивой мотивации и укрепление дисциплины у юных спортсменов.

Ключевые слова: дзюдо, общая физическая подготовка (ОФП), группы начальной подготовки, игровой метод, физические качества, мотивация, дисциплина, положительный перенос, координация, акробатика.

Многолетний опыт работы в сфере детско-юношеского спорта свидетельствует о том, что начальный этап подготовки является определяющим для дальнейшей спортивной карьеры. Особенно это актуально для такого сложнокоординационного вида спорта, как дзюдо. Целью данного исследования является теоретическое и методическое обоснование использования дзюдо в качестве основы для общей физической подготовки (ОФП) детей 7–10 лет в группах начальной подготовки.

Исследование базировалось на анализе педагогического опыта, применении методов систематизации и обобщения. В течение трех лет проводились наблюдения за учебно-тренировочным процессом в группах начальной подготовки ГБУ ДО РМ «СШОР по спортивной борьбе А. В. Мишина»,

где была внедрена авторская методика ОФП на основе дзюдо с преобладанием игрового метода.

Ключевой задачей на этапе начальной подготовки является не столько обучение сложной технике бросков и удержаний, сколько создание прочного фундамента, включающего гармоничное развитие основных физических качеств (ловкости, координации, гибкости, силы, выносливости), а также воспитание психологических черт (воля, дисциплина, умение взаимодействовать). Прямое и монотонное натаскивание на технические элементы в столь раннем возрасте часто приводит к потере интереса и оттоку детей из спорта [1].

В связи с этим, была разработана и апробирована методика, основанная на игровом методе. Ее основными компонентами являются:

1 Игры в партере, направленные на развитие «чувства пола» и ориентации в нестандартных положениях тела. Например, «Бой всадников» или «Выталкивание из круга» на коленях учат сохранять равновесие, чувствовать центр тяжести партнера и применять усилие в условиях ограниченной опоры, что является прямой проекцией на борьбу в партере.

2 Игры, регламентирующие взаимодействие с партнером. Дзюдо – это диалог, а не агрессивная конфронтация. Игры, где необходимо вдвоем выполнить задачу (совместно перенести предмет, «осалить» другую пару), воспитывают понимание взаимосвязи «тяги-толкай», учат чувствовать партнера и предугадывать его движения, что является основой для будущего изучения принципов «кудзуси» (выведения из равновесия).

3 Акробатические упражнения, развивающие ловкость, координацию и чувство баланса. Кувырки, «борцовский мост», стойка на голове и руках – это не просто гимнастика, а базовые элементы, напрямую связанные с техникой падений (укеми) и выполнением бросков. Как отмечают А. Г. Левицкий и М. С. Рыбакова, «включение акробатики в ОФП юных дзюдоистов значительно ускоряет процесс освоения базовой техники» [2].

4 Обучение технике падений (укеми) в игровой форме. Страх падения – главный психологический барьер. Чтобы сделать процесс обучения менее скучным, падения включаются в игровые ситуации (эстафеты с кувырками, игры на реакцию с падением по сигналу). Это позволяет довести жизненно важный навык до автоматизма в динамичных условиях.

5 Игры, включающие элементы единоборства, с необходимостью проявления волевых качеств. Постепенно вводятся упрощенные игровые

поединки с четкими правилами («борьба за захват», «выталкивание с татами»). Такие игры учат детей проявлять целеустремленность и настойчивость в условиях мягкого сопротивления, подготавливая их к будущим рандори (учебным схваткам).

Проведение учебно-тренировочных занятий с использованием вышеуказанных методических приемов показало, что обучающиеся, прошедшие такую подготовку, способны усваивать элементы борьбы дзюдо на качественно ином уровне. У них уже сформирована базовая координация, отсутствует страх перед падениями и контактом с партнером, развито понимание динамики борьбы. Это существенно облегчает переход к следующим этапам тренировки, где на первый план выходит изучение формальных комплексов (ката) и сложнокоординационных бросковых техник (нагэвадза), о чем также пишет Е. М. Чумаков, подчеркивая важность базовой подготовки для освоения системы дзюдо в целом [3].

Таким образом, систематическое применение игровой методики ОФП на базе дзюдо приводит к следующим результатам:

1 Обеспечивается гармоничное и ускоренное развитие основных физических качеств: ловкости, координации, гибкости, силы и выносливости.

2 Формируется устойчивый интерес к занятиям, поскольку ребенок приходит на тренировку не «работать», а «играть в борьбу», что является мощным мотивационным фактором.

3 Происходит укрепление дисциплины и воспитание уважения к тренеру и партнерам через соблюдение правил игр и работу в группе.

4 Создается прочный фундамент для будущего технического мастерства за счет эффекта положительного переноса, когда игровые навыки напрямую трансформируются в элементы борьбы.

Комплексный подход к начальной подготовке через призму дзюдо позволяет не просто отобрать перспективных спортсменов, а воспитать физически крепких, дисциплинированных и психологически устойчивых детей, привив им любовь к спорту на долгие годы.

Библиографический список

1 Акопян А. О. Игровой метод в подготовке дзюдоистов на начальном этапе / А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 3. — С. 45–47.

2 Левицкий А. Г. Общая физическая подготовка юных дзюдоистов с использованием средств акробатики / А. Г. Левицкий, М. С. Рыбакова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 178–182.

3 Чумаков Е. М. Дзюдо: система и борьба / Е. М. Чумаков. – Москва : Олимпия Press, 2012. – 224 с.

РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ ЛАПТА В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

С. А. Виноградова, М. А. Нерекина

*Средняя общеобразовательная школа № 53 им. А. А. Шараборина,
г. Курган*

Аннотация. В работе рассматривается вопрос развития и становления игры лапта для ее организации с обучающимися на уроках физической культуры в среднем образовательном учреждении.

Ключевые слова: русская лапта, модуль, учебный процесс, уроки физической культуры, физические качества.

Состояние здоровья подрастающего поколения, безусловно, важный показатель благополучия общества и государства, утеря духовности, традиций своего народа не менее важны. Духовное и нравственное здоровье теснейшим образом связано со здоровьем физическим, основа которого закладывается с раннего детства и сегодня актуальна как никогда. Опыт воспитания здорового во всех отношениях человека заложен в исторических национальных традициях каждой нации и находит отражение в многочисленных народных состязаниях и особенно в играх [1–3].

Русская лапта – одна из древнейших национальных спортивных игр, и, возможно, самая древняя. Лапта – это командная игра, в которой участвуют две команды. Основная задача – ввести мяч в игру ударом биты, перебежать поле и вернуться обратно, оставшись не осаленным противником [4; 5].

В школе мы решили внедрить игру в учебный процесс и для этого разработали план мероприятий.

Цель: пропагандировать национальную игру в лапту среди школьников.

Задачи:

- познакомиться с историей развития лапты;
- изучить правила игры;
- подобрать инвентарь и разработать правила игры в лапту в условиях спортивного зала;
- разработать и внедрить рабочую программу по разделу «Лапта» в рамках модуля «Спортивные игры».

Игра в условиях спортивного зала должна быть безопасной. Мы подготовили инвентарь.

Биту сделали из обычной пластиковой трубы, обернув ее скотчем. Мяч сшили из обрезков ткани (плащевой), чтобы можно было мяч помыть, если он загрязнится, внутри синтепон (рисунок 1).



Рисунок 1 – Бита и мяч для лапты

Адаптировали правила игры для занятий в средней общеобразовательной школе.

Игра проходит на спортивной площадке (рисунок 2). Игроки делятся на две команды: одна – «подающая» – располагается за лицевой линией волейбольной площадки в «доме», другая команда – «водящая» – в «поле» (по всей волейбольной площадке). Количество игроков не ограничено, может играть весь класс.

Там, где расположено «место подачи», выставляются «фишки» для «коридора» для подающего. Подающий игрок становится на «место подачи», выполняет удар битой по мячу и бежит по «коридору» через площадку к линии дома. Он должен добежать до линии, а по возможности вернуться обратно.



Рисунок 2 – Схема площадки для игры в лапту

Команда «водящих» должна поймать мяч и осалить им игрока, который бежит через поле. Осаливать может любой игрок «водящей» команды. Осаливают игрока, бегущего по коридору, или игрока, возвращающегося «домой». Если игрока осалили, то все игроки «бьющей» команды возвращаются на свои исходные позиции. Игрок, который выполняет подачу, может не бежать сразу, если чувствует, что может быть осаленным. Он выполняет перебежку со следующим подающим игроком.

Игроки, бегущие до линии «дома», должны вернуться «домой». Если игрок вернулся «домой», то команда получает одно очко.

Когда все игроки подающей команды выполнили подачу, команды меняются местами. Побеждает та, у которой будет больше игроков, вернувшихся «домой».

Мы разработали и внедрили учебную программу по разделу «Лапта» в модуле «Спортивные игры» на основании требований Федеральной образовательной программы (ФОП) – освоение модуля по видам спорта в формируемой части учебного плана. Модуль «Спортивные игры» в учебном плане МБОУ «СОШ № 53» – 34 часа, из них раздел «Лапта» – 8 часов.

Преимущество игры:

- безопасный вид спорта в условиях спортивного зала;
- инвентарь можно сделать своими руками;
- можно использовать мячи разного диаметра.

Мы считаем, что лапта очень полезная игра, т. к. развиваются многие физические качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость и координация а также мышление, внимание, т. к. необходимо выбрать свою тактику для победы в игре. Лапта учит умению взаимодействия и взаимопонимания в команде. Игру можно использовать на уроках физической культуры, занятиях дополнительного образования.

Библиографический список

- 1 Васильков Г. П. От игры к спорту / Г. П. Васильков, В. Г. Васильков. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 225 с.
- 2 Википедия. – URL: [URL:https://ru.wikipedia.org/wiki/%](https://ru.wikipedia.org/wiki/%) (дата обращения: 12.10.2025).
- 3 Русская народная замена бейсбола: рассказываем об истории и правилах лапты. – URL: <https://rsport.ria.ru/20230225/lapta-1854186032.html> (дата обращения: 22.10.2025).
- 4 Портал «Культура. РФ». – URL: <https://www.culture.ru/s/vopros/lapta-ili-beysbol> (дата обращения: 11.11.2025).
- 5 Русская лапта – историческое наследие отечественной физической культуры и спорта. – URL: <https://nic-snail.ru/pedagogu/articles/3867948>(дата обращения: 25.11.2025).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОСТЯЗАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОДИКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Е. А. Якимова

*Мордовский государственный педагогический университет
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск*

Аннотация. В статье приводятся результаты экспериментального исследования эффективности состязательно-игровой методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: состязательно-игровая методика, плавание, плавательная подготовленность, техническая подготовленность, младший школьный возраст.

Плавание как ценный инструмент физического воспитания заслуженно включено в программы различных образовательных учреждений, от детских садов до вузов [2; 3].

Несмотря на наличие разработанных и проверенных методик обучения плаванию младших школьников, их эффективное применение на практике сталкивается с трудностями. Это связано, прежде всего, с излишней формализацией процесса обучения и стремлением к строгому соблюдению алгоритмов, требующих полного усвоения каждого элемента техники плавания на каждом этапе. Существующие противоречия обусловили необходимость поиска новых методик обучения данному виду спорта, в том числе основанных на использовании состязательно-игрового метода [4].

Исследование проводилось с участием обучающиеся 3-х классов (30 человек), из числа которых были сформированы контрольная группа (КГ, 15 человек) и экспериментальная группа (ЭГ, 15 человек) группы. Представители КГ на протяжении исследования посещали секционные занятия, проходившие в соответствии с программой, предназначенной для воспитанников спортивных школ. На секционных занятиях с представителями ЭГ осуществлялась апробация состязательно-игровой методики. Физические упражнения состязательно-игрового характера выполнялись в конце основной части занятия в течение 12–15 мин. Методика обучения в экспери-

ментальной группе базировалась на поэтапном формировании двигательного навыка, включавшем четыре последовательных этапа: ознакомительно-мотивационный этап (создание общего представления о технике способа плавания); этап формирования первоначального умения (разучивание базовых технических элементов по частям); этап целостного освоения техники (синтез элементов в целостное действие и углубленная коррекция движений); этап автоматизации и вариативного закрепления (доведение навыка до устойчивости и надежности в различных условиях). Структура состязательно-игровой методики включала три взаимосвязанных модуля упражнений:

- 1) игровые упражнения с элементами состязаний (цель: введение соревновательного компонента в простую игровую деятельность);
- 2) сюжетные состязательно-игровые упражнения (цель: комплексное развитие навыков в условиях условной игровой ситуации);
- 3) командные состязательно-игровые упражнения (цель: формирование командного взаимодействия и спортивного духа) [1].

На начальном и на завершающем этапах педагогического эксперимента проводилось тестирование плавательной и технической подготовленности младших школьников, составивших КГ и ЭГ.

Результаты первичного тестирования подтвердили исходную однородность контрольной и экспериментальной групп по показателям плавательной и технической подготовленности ($p > 0,05$). Однако итоговые замеры, проведенные по завершении педагогического эксперимента, зафиксировали статистически значимые межгрупповые различия. Качественные изменения, наблюдаемые у школьников обеих групп, имели различную степень выраженности, что свидетельствует о неодинаковой эффективности примененных методик.

По показателям плавательной подготовленности в КГ достоверное улучшение результата произошло в четырех тестовых упражнениях из десяти: «скольжение на груди после прыжка со стартовой тумбочки» (11,9 %); «ныряние на глубину с доставанием предмета» (15,4 %); «ныряние в длину» (9,7 %); «плавание в полной координации способом дельфин» (9,8 %). В ЭГ по всем показателям плавательной подготовленности выявлено достоверное улучшение результата: «скольжение на груди» (15,7 %); «скольжение на спине» (19,9 %); «скольжение на груди после прыжка со стартовой тумбочки» (27,8 %); «ныряние на глубину с доставанием предмета» (34,6 %);

«ныряние в длину» (29,1 %); «плавание в полной координации способом кроль на груди» (20,1 %); «плавание в полной координации способом кроль на спине» (19,1 %); «плавание в полной координации способом брасс» (21,2 %); «плавание в полной координации способом дельфин» (30,5 %); «комплексное плавание на 100 м» (20,2 %).

Средний прирост показателей плавательной подготовленности составил в КГ – 8,6 %, в ЭГ – 23,8 %.

При изучении уровня технической подготовленности оказалось, что в КГ по четырем показателям из семи произошло достоверное улучшение результата: «скорость плавания» (13,3 %); «длительность цикла плавания» (13,0 %); «длительность рабочей фазы» (21,6 %); «длительность фазы скольжения» (28,6 %). В ЭГ достоверный прирост был выявлен по всем показателям технической подготовленности: «скорость плавания» – 14,8 %; «шаг плавания» – 37,3 %; «темп гребков» – 23,9 %; «длительность цикла плавания» – 46,2 %; «длительность рабочей фазы» – 88,9 %; «длительность фазы скольжения» – 146,7 %; «плотность гребка» – 29,2 %. Общий прирост показателей технической подготовленности составил в КГ – 12,6 %, в ЭГ – 55,3 %.

Анализ технической подготовленности, проведенный по завершении эксперимента, выявил статистически значимое превосходство школьников ЭГ над учащимися КГ. Это подтверждается более высокими результатами тестирования ЭГ по пяти ключевым показателям из семи: «шаг плавания» (30,6 %); «темп гребков» (23,0 %); «длительность цикла плавания» (30,8 %); «длительность фазы скольжения» (105,6 %); «плотность гребка» (15,5 %).

Проведенный эксперимент доказал, что состязательно-игровая методика не просто повышает интерес, но и напрямую улучшает технику. У школьников ЭГ, занимавшихся по этой методике, гребок стал более длинным, экономичным и эффективным: они быстрее готовили руки к захвату воды и дольше сохраняли обтекаемое положение в фазе скольжения. Эти качественные изменения позволяют рекомендовать данный метод для широкого внедрения в учебно-тренировочный процесс начальной подготовки как средство, обеспечивающее одновременное развитие мотивации и формирование технически правильных двигательных навыков.

Библиографический список

1 Мальцев Д. В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д. В. Мальцев, О. Е. Понимасо // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164–167.

2 Михальченко А. С. Обучение плаванию младших школьников в условиях спортивной секции на базе общеобразовательной школы / А. С. Михальченко, Е. А. Якимова // Вестник науки и творчества. – 2025. – № 4 (104). – С. 23–27.

3 Понимасов О. Е. Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста / О. Е. Понимасов, Е. В. Сабурова, Д. В. Мальцев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 218–221.

4 Шлячков Р. Н. Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. Н. Шлячков. – Тамбов, 2006. – 26 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИЦ 12–13 ЛЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

А. А. Луткова

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье рассматривается динамика совершенствования технической подготовки лыжниц 12–13 лет на учебно-тренировочном этапе.

Ключевые слова: техническая подготовка, методика, микроцикл, индивидуальный подход.

Целью педагогического эксперимента было подтверждение эффективности применения разработанных упражнений, направленных на развитие технической подготовки у лыжниц 12–13 лет на учебно-тренировочном этапе.

По словам Т. И. Раменской, овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжном спорте [3].

В педагогическом эксперименте участвовали две группы лыжниц в возрасте 12–13 лет по 12 человек в каждой, одна из которых была определена как экспериментальная группа (ЭГ), которая тестировалась в центре Зимних видов спорта отделении лыжных гонок ДЮСШ № 2 пос. Увал, другая контрольная группа (КГ) тестировалась в ДЮСШ имени К. С. Стрекаловских в районном поселке Каргаполье Курганской области.

Отличие в методике проведения учебно-тренировочных занятий заключалось в следующем. В ЭГ упражнения давались методом разучивания упражнения по частям (расчлененно – конструктивный), с индивидуальным подходом [1; 2]. В КГ упражнения давались методом строго регламентированного упражнения.

В ЭГ развитие технических элементов осуществлялось на каждом учебно-тренировочном занятии, длившемся 2 академических часа (90 минут), в конце подготовительной и в начале основной части или заключительной в течение 10 минут, занимая около 12 % времени учебно-тренировочного занятия, не нарушая его целостности.

Для более углубленного анализа техники лыжниц на разных этапах

педагогического эксперимента были проведены контрольные тесты, разработанные по методике Т. И. Раменской [3]. Изменения показателей технической подготовленности ЭГ и КГ, результаты сравнительного анализа средних статистических показателей представлены на рисунках 1, 2, 3.

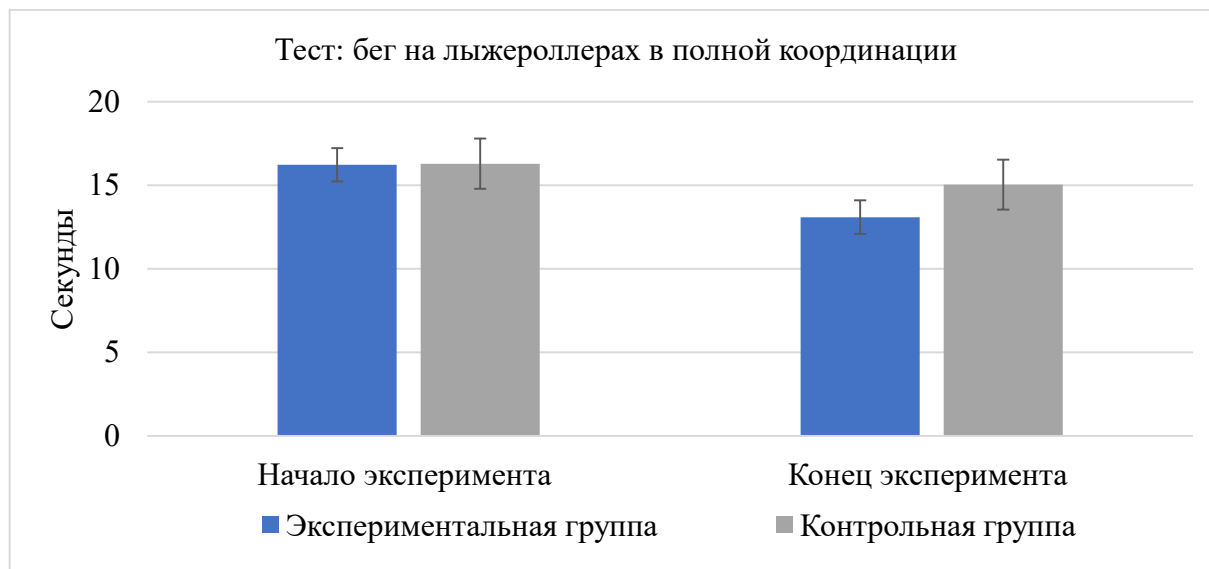


Рисунок 1 – Бег на лыжероллерах 100 м в полной координации двигаясь на подъем 5 градусов (отталкиваясь руками и ногами при движении коньковым ходом)

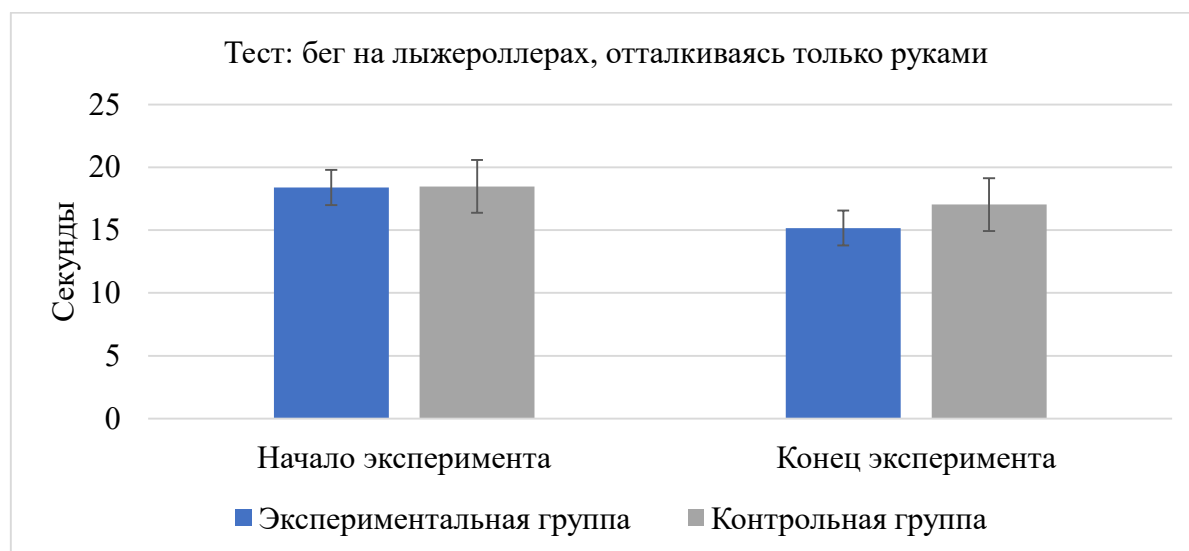


Рисунок 2 – Бег на лыжероллерах 100 м, отталкиваясь только руками при подъеме в горку 5 градусов

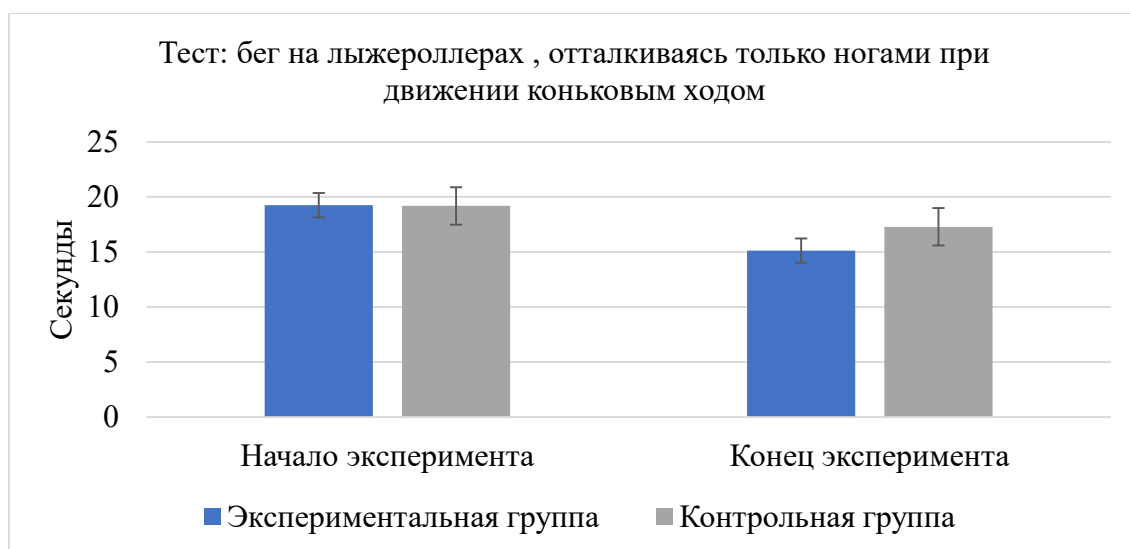


Рисунок 3 – Бег на лыжероллерах 100 м, отталкиваясь только ногами при движении коньковым ходом при подъеме в горку 5 градусов

При сравнении величин прироста отдельных показателей техники передвижения на лыжероллерах следует отметить, прежде всего, что параметры технической подготовленности в ЭГ были более устойчивы, чем в КГ, и имели статистически достоверные различия ($P < 0,05$).

В заключении можно отметить, что благодаря индивидуальному подходу к обучающимся и комплексному внедрению разработанных упражнений, направленных на улучшение лыжероллерной техники у лыжниц 12–13 лет на учебно-тренировочном этапе, мы убедились в эффективности предложенного подхода в повышении технической подготовленности участниц исследования.

Библиографический список

- 1 Бутин И. М. Лыжный спорт : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И. М. Бутин. – Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – С. 77–79.
- 2 Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : методич. пособие / В. Г. Никитушкин. – Москва : Изд-во Мокомспорт, 2009. – С. 135.
- 3 Раменская Т. И. Юный лыжник : учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская. – Москва : СпортАка-демПресс, 2004. – С. 149–152.

КРИКЕТ – ИЗ НАРОДНОЙ ЗАБАВЫ В СЛОЖНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ

А. В. Ступина, Е. Н. Чалый

*Университет технологий управления и экономики,
г. Санкт-Петербург*

Аннотация. Статья рассматривает крикет как социально-психологическую систему. Анализируется его эволюция от народной игры до глобального института, взаимодействие материальных изменений, формализация правил и механизмов поведения. Особое внимание уделяется формированию групповой идентичности, тактическим трансформациям и влиянию глобализации.

Ключевые слова: крикет, социальная психология, эволюция, групповая идентичность, институционализация, тактика, глобализация.

Крикет традиционно воспринимают как набор игровых правил и хронологию спортивных событий, однако его сущность значительно шире. По сути, это сложная социально-психологическая система, в которой пересекаются коллективный опыт, культурные нормы и динамика межличностных взаимодействий.

Цель исследования: провести всесторонний историко-психологический анализ крикета как социокультурного явления, раскрывая взаимосвязь между его материальным развитием, эволюцией правил и теми психологическими механизмами, которые лежат в их основе и направляют поведение участников.

Современный крикет с его продуманной тактикой, детализированными правилами и разветвленной международной системой вырос из простой народной игры, возникшей почти стихийно. Его ранняя история, уходящая корнями в сельские районы Англии XVI века, представляет собой не столько описание спортивных развлечений прошлого, сколько исследование того, как спонтанная коллективная практика постепенно превращается в институционализированную форму культуры. В ходе этого процесса менялись не только правила игры, но и социальные роли ее участников, а сама игра становилась пространством, где закреплялись и транслировались социальные отношения.

Если посмотреть на начало двадцатого века, то в международном крикете тогда задавали тон всего несколько стран – Англия, Австралия и Южная Африка, которые и были первыми членами Имперской конференции по крикету. Потом эту организацию переименовали, сначала в Международную конференцию, а потом и вовсе в Международный совет по крикету (ИСС). Этот совет постепенно стал брать на себя все большее правление, и центр силы в крикете потихоньку смещался с запада на восток. Очень показательным стал 2005 год, когда ИСС переехал из своей исторической штаб-квартиры в лондонском Лордсе, где базируется старейший МСС, до сих пор устанавливающий правила, – в Дубай. Этот переезд как бы поставил точку в переходе от старых порядков к новым.

Глобализация крикета – это во многом заслуга Международного совета (ИСС), который из скромной Имперской конференции 1909 года вырос в главный мировой регулирующий орган, определяющий все – от международного календаря до правил. Именно под его началом крикет перестал быть игрой только для стран Содружества и стал по-настоящему мировым видом спорта, прижившись в самых неожиданных уголках планеты.

Но самый мощный толчок к популярности дали, конечно, крупные турниры, которые собирают у экранов миллиарды зрителей. Первый Чемпионат мира в формате ODI, который провели в 1975 году, стал настоящим прорывом и показал игру всему миру в сжатом, динамичном формате. Его успех окончательно закрепил моду на ограниченные форматы. А когда в 2007 году добавили и Чемпионат мира по T20, это и вовсе открыло дорогу к славе таким командам, как Афганистан или Нидерланды, которые смогли на равных бороться с грандами.

Однако сегодня главная сила в крикете – не столько спортивная, сколько денежная, и она сместилась в Южную Азию. После запуска в 2008 году Индийской Премьер-лиги (IPL) – коммерческого T20-турнира с франшизами по образцу американских спортивных лиг – вся экономика спорта перевернулась. IPL с ее невероятными аукционами игроков и многомиллионными контрактами стала мощнейшим магнитом для звезд со всего мира и генератором денежных потоков. Это создало совершенно новую реальность, где спортивная власть ИСС часто вынуждена считаться с финансовой мощью и влиянием индийского крикетного совета (BCCI). Вот и получается, что современный крикет – это сложный клубок, где тесно переплелись

спортивное мастерство, огромные деньги от телетрансляций, амбиции целых наций и интересы крупного бизнеса, что и определяет его развитие в нашем веке.

Библиографический список

1 Винокурова Е. А. О концепте CRICKET как социокультурном явлении в англоязычном сознании / Е. А. Винокурова // Филология и лингвистика в современном обществе : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Москва, май 2012 г.). – Москва : Ваш полиграфический партнер, 2012. – С. 59–61. – URL: <https://moluch.ru/conf/phil/archive/27/1952> (дата обращения: 12.11.2025).

2 Кауфман Дж., Паттерсон О. Кросснациональная диффузия: глобальное распространение крикета // Amer. Sociol. Rev. – N. Y., 2005. – Vol. 70. – P. 82–111. / реф. ст. М. Е. Соколова // – 2006. – № 2. – С. 116–122.

3 Олтэм Г. С. История крикета [книга] = A History of Cricket / Г. С. Олтэм ; пер. с англ. – Лондон : Дж. Аллен энд Анвин, 1948. – С. 125–137.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПЛАНИРОВАНИЮ И ПОСТРОЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ

Д. А. Киреев, Р. В. Сидоров

*Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные аспекты планирования и построения специальной подготовки лыжников. Также в работе представлены результаты экспериментального исследования, которые стали основой для разработки экспериментальной методики планирования и построения специальной физической подготовки лыжников 13–14 лет на базе ДЮСШ 19 г. Екатеринбург.

Ключевые слова: планирование, построение, тренировочный процесс, лыжный спорт, современный подход.

Постоянное улучшение спортивных показателей в лыжных гонках диктует потребность в оптимизации системы тренировок. В связи с этим специализированная физическая подготовка и ее корректировка всегда были и остаются важной областью изучения в спортивной деятельности, вызывая интерес у тренеров, физиологов, педагогов и самих спортсменов.

Важно отметить, что баланс использования различных тренировочных средств постоянно менялся на разных этапах развития лыжного спорта. Среди некоторых тренеров до сих пор нет единого мнения относительно выбора средств, применяемых в тренировочном процессе. Одни убеждены в необходимости сокращения времени, отведенного на беговые упражнения, с одновременным увеличением объема имитационных. Другие, напротив, акцентируют внимание на том, что бег является ключевым элементом тренировки, особенно на этапе подготовки [3].

Изучение профильной литературы показало, что вопрос планирования спортивной подготовки в лыжных гонках требует дальнейшего изучения. Информация, представленная в доступных источниках, зачастую неполна и противоречива.

Таким образом, для объективного решения этого вопроса необходимы дополнительные специализированные исследования. В связи с актуально-

стью данной проблемы, в нашей работе мы исследовали современные методы планирования и организации тренировочного процесса юных лыжников в возрасте 13–14 лет [1].

Изучив и определив особенности современных подходов и построения тренировочного процесса, в своей статье мы хотим опираться на конкретный результат, который был достигнут с помощью проведения педагогического эксперимента.

В процессе проведения педагогического эксперимента нами были подобраны специальные нормативы из Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» («ГТО»). Для выявления исходного уровня развития физических качеств и оптимальной оценки эффективности, мы использовали следующие нормативы: быстрота – бег 30 м; координация – челночный бег 3*104; выносливость – бег 2 км; гибкость – наклон вперед из положения стоя; сила – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

В исследовании принимали участие юноши 13–14 лет в количестве 17 человек. Исходя из полученных результатов, мы сделали вывод о том, что уровень развития физических качеств находится на среднем уровне, вследствие чего нами была разработана экспериментальная методика, направленная на совершенствование специальной физической подготовки у лыжников [2].

В предложенной разработке мы опирались на определенные особенности:

- вариативность в тренировках достигается за счет изменения условий выполнения упражнений;
- рекомендуется чаще менять параметры, такие как темп, тип поверхности (мягкая земля, вода, рыхлый снег), использование лестниц, подъемов, комбинирование с другими упражнениями, применение специального оборудования, лыжных палок или утяжелителей;
- занятия на тренажерах в имитационном ключе обеспечивают развитие специальных технических качеств, необходимых в лыжном спорте;
- занятия прыжковыми упражнениями с утяжелениями и собственным весом способствуют формированию скоростно-силовых характеристик;
- использование непрерывных и интервальных методов повторения упражнений;
- выполнение кроссовых нагрузок;

- соблюдение принципа постепенности и предельности в наращивании нагрузок [4].

В материалах данной работы рассмотрен тренировочный процесс подготовки лыжников с применением инновационных подходов, что позволяет говорить об актуальности и востребованности информации для профессионального сообщества.

Библиографический список

- 1 Антонов А. Р. Лыжная подготовка в вузе: современные методики / А. Р. Антонов, В. А. Шишкина. – Москва : Спорт, 2021. – С. 45–52.
- 2 Захаров П. Я. Развитие физических качеств у юных лыжников-гонщиков / П. Я. Захаров. – Москва : Физическая культура, 2022. – С. 112–118.
- 3 Колодницкий Г. А. Теория и методика лыжного спорта : учебное пособие / Г. А. Колодницкий. – Москва : Инфра-М, 2020. – 154 с.
- 4 Рыбаков Д. С. Современная подготовка лыжников-гонщиков: контроль и планирование нагрузок / Д. С. Рыбаков. – Санкт-Петербург : Олимп-Сервис, 2019. – С. 77–85.
- 5 Семенов В. Г. Техническая подготовка в лыжных гонках / В. Г. Семенов. – Москва : Человек, 2020. – С. 33–40.

ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ДЮСШ

В. С. Рыбалка

Курганский государственный университет, г. Курган

МБУДО СШ «Мечта» г. Ейск

Аннотация. В работе рассматриваются взгляды на обучение элементам волейбола на тренировочных занятиях с обучающимися в детско-юношеской спортивной школе.

Ключевые слова: обучение, волейбол, физическая подготовка, комплексная подготовка, тренировочный процесс.

Эффективное обучение элементам волейбола является ключевым аспектом формирования навыков у начинающих спортсменов [1]. Обучение волейболу на начальном этапе предполагает освоение основных технических приемов: подачи, приема, передач, атакующих действий и защиты. Важным аспектом в обучении является выбор методов обучения, которые соответствуют возрасту и подготовленности обучающихся. Обучение делится на несколько этапов:

- начальный (общее развитие): знакомство с базовыми техническими элементами;
- основной (техника): углубленное обучение элементам техники с учетом педагогических принципов обучения;
- сложный (тактика и стратегия): введение игровых ситуаций, развитие мышления и тактического понимания игры.

Существует несколько педагогических методов, которые можно применять:

- наглядное обучение с показом техники выполнения элемента;
- использование видеозаписей для анализа техники выполнения элементов;
- игра в форме заданий: применение игровых форм для закрепления изученных технических элементов.

Физическая подготовка играет значительную роль в обучении волейболу. Необходимо развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту и выносливость. Интегральная подготовка должна включать игровые,

и специальные физические тренировки. В ходе занятий применяются сочетание элементов упражнений на развитие силовых качеств с технической и тактической подготовкой [2].

Тренировочный процесс должен быть организован таким образом, чтобы максимально задействовать всех обучающихся, их физические возможности, что способствует более быстрому обучению. Включение элементов из соревновательной деятельности и игровых ситуаций в тренировочный процесс поддерживает интерес обучающихся и повышает мотивацию к занятиям.

Психологическая подготовка является важным аспектом обучения волейболу. Обучающиеся должны не только осваивать технические навыки, но и развивать уверенность, командный дух и мотивацию. Создание положительной обучающей среды, где обучающиеся чувствуют поддержку и могут открыто выражать свои эмоции, способствует более качественному обучению. Практика совместных упражнений и игр укрепляет взаимодействие внутри обучающихся, формируется будущий командный дух.

Подходы, основанные на соревновательной практике, с учетом индивидуальной подготовленности позволяют улучшить эффективность тренировочной деятельности и закрепить навыки у начинающих волейболистов.

Библиографический список

- 1 Беляева А. В. Волейбол / А. В. Беляева, М. В. Савина ; под общ. ред. проф. А. В. Беляева // Физкультура, образование и наука. – 2000. – 357 с
- 2 Пащенко А. Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе : учебно-методическое пособие / А. Ю. Пащенко, О. С. Красникова. – Нижневартовск : Изд-во НВГУ, 2021. – 85 с.

РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

О. О. Горбачевская

*Средняя общеобразовательная школа № 44 имени
Героя Советского Союза Д. М. Крутикова, г. Курган*

Аннотация. В статье рассказывается о развитии футбола, представлены результаты футболистов в образовательном учреждении.

Ключевые слова: Российский футбольный союз (РФС), проект «Футбол в школу».

Развитие женского футбола является одним из важных направлений работы Союза. В 2024 и 2025 годах РФС вовлек в регулярные занятия футболом более одного миллиона девочек. В настоящее время РФС реализует программу развития женского футбола до 2028 года, направленную на увеличение количества девушек, увлеченных этим видом спорта в России [1].

В нашей школе количество занимающихся девочек увеличилось благодаря проекту «Футбол в школе»: 2022–2023 учебный год – 17 человек; 2023–2024 учебный год – 22 человека; 2024–2025 учебный год – 38 человек.

Развитие женского футбола в школе включает в себя создание секций, обеспечение экипировкой, подбор тренера и проведения соревнований.

Школьные секции (кружки) нужны для всестороннего развития детей, предоставления им возможностей для самовыражения, освоение новых навыков и формирования интересов.

Футбол способствует формированию характера подростка:

- появление уверенности в принимаемых решениях;
- умение работать в команде, не только в процессе игры, но и за пределами футбольной площадки;
- умение конструктивно выходить из конфликтных ситуаций;
- умение держать дисциплину, правильно реагировать на поставленные цели и задачи;
- повышение мотивации к победе: умение радоваться успехам каждого в отдельности и оценивать свой вклад в победу, не падать духом после поражений и реалистично смотреть в будущее;

- развитие лидерских качеств, умение брать на себя ответственность в критический момент, взаимопомощь и взаимовыручка.

Благодаря развитию выше перечисленных качеств футбол является самой популярной игрой в мире [2].

Тренер в детском футболе играет ключевую роль в формировании не только спортивных навыков, но и личностных качеств у будущих футболистов. От его методов обучения, мотивации и понимания особенностей разных возрастных групп зависит не только успех команды, но и здоровье и физическое развитие каждого ребенка. Это вдохновитель, мотиватор и наставник, формирующий футбольные навыки и характер детей. Правильная мотивация, сбалансированный подход к тренировкам и учет возрастных особенностей – это ключ к успешному развитию юных футболисток и формированию ценных качеств, которые будут с ними на протяжении всей жизни [3].

Задача учителя физической культуры – не только развитие физической активности, но и повышение мотивации к занятию футболом для дальнейшего обучения в спортивной школе.

Российский футбольный союз и розничная сеть «Магнит» ежегодно дает старт Всероссийскому смотру – конкурсу «Магнит футбола» среди педагогических работников образовательных организаций, реализующих проект «Футбол в школе». В 2025 году я решила принять участие в этом конкурсе и вошла в ТОП 50 лучших учителей физической культуры, участвующих в реализации проекта в 2024–2025 учебном году. Использовала тему видеовизитки «Мы в игре»! – вовлечение девочек в футбол.

Большую роль играют родители в повышении мотивации занятий футболом. Их поддержка и воспитание активно влияют на успешность своих детей и как футболистов, и как личностей. Уважительное отношение к выбору своих детей позволяет укреплять семейные взаимоотношения.

Библиографический список

1 Доклад Александра Дюкова на конференции РФС. – URL: <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fm.rfs.ru%2Fnews%2F222626%3Fysclid%3Dmgv211x7um378543172&utf=1> (дата обращения: 17.10.2025).

2 Футбол для девочек это весело, интересно и полезно. – URL: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fgirls.rfs.ru%2Fgirls_and_parents&utf=1 (дата обращения: 17.10.2025).

3 Роль тренера в детском футболе. – URL : <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fsgoleador.com%2Fblog%2Ftpost%2Fz13osa5s1-rol-trenera-v-detskom-futbole&utf=1> (дата обращения:17.10.2025).

4 Заваров А. Футбол для начинающих. Основы и правила / А. Заваров. – Санкт-Петербург : ООО Издательство «Питер», 2015. – 192 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Т. А. Худякова

Детско-юношеская спортивная школа № 3, г. Курган

Аннотация. Многолетняя подготовка футболистов будет эффективной при обеспечении преемственности задач, средств и методов тренировки на всех ее этапах. Такой подход позволит сформировать прочный фундамент физических, технических и психологических навыков, необходимых для достижения наивысших спортивных результатов.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, техническая подготовка, тренировочная нагрузка, футбол.

Подготовка футболистов высокой квалификации во многом определяется эффективной методикой многолетней подготовки [4]. Широкий возрастной диапазон многолетней подготовки (в нашем учреждении от этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа) требует учета следующих методических положений:

- рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности;
- преемственности задач, средств и методов тренировки юных и подготовленных футболистов;
- динамики объема средств общей и специальной подготовки;
- акцента на развитие отдельных физических качеств и специальных навыков в сенситивные возрастные периоды.

Многолетняя подготовка в учреждении состоит из начального обучения – возраст 10–12 лет – и специализации (углубленной тренировки) – возраст 13–18 лет. Это связано с завершением обучения в учреждении в 18 лет. Продолжительность этапов обуславливается в основном уровнем физической и специальной подготовленности, способностью к освоению все возрастающих как по объему, так и по интенсивности тренировочных нагрузок. Учет особенностей содержания этапов (цель, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов, динамика тренировочной нагрузки и т. д.) позволяет создавать условия, способствующие реализации объективных закономерностей спортивной тренировки. Помимо

этого, обучающийся должен понимать суть выполняемых на учебно-тренировочных занятиях заданий. Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому подготовку, направленную на развитие интеллекта, Министр спорта РФ Михаил Дегтярев рассматривает как одну из важнейших составных частей подготовки и выдвигает идею об утверждении обязательного списка литературы для футболистов [2]. Знания по теоретической подготовке во многом зависят от знаний тренера, его умения донести информацию до футболистов. Так, в учреждении имеет место развитие общей культуры обучающихся с помощью экскурсий в музеи, на просмотры фильмов о футболе, в том числе и исторических.

Срок реализации программы по футболу в учреждении составляет 8 лет, на протяжении этого времени идет постоянный процесс обучения технике футбола и совершенствования в ней. Основными задачами технической подготовки являются освоение и закрепление рациональной техники, обеспечение владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, эффективное и надежное использование технических приемов в условиях соревновательной деятельности. Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности футболистов, сложности изучаемых технических приемов и других факторов.

На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление с основными техническими приемами, на их освоение соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса отводится 50 % [3].

Занятия на учебно-тренировочном этапе строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности. Этот этап характеризуется дальнейшей отработкой технических приемов, доведением их до автоматизма и адаптацией футболистов к непредсказуемым

условиям игры. Игровая практика в футболе предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов при высокой точности исполнения [1]. На данном этапе до 30 % времени отводится на техническую и столько же на интегральную подготовку [3].

Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является достижение спортивного результата, который должен быть получен в оптимальных возрастных пределах. Команда МБУДО «ДЮСШ № 3» стала победителем Первенства межрегиональных спортивных соревнований по футболу «Урал и Западная Сибирь» среди юношей до 15 лет сезона 2025 года, подтвердив успешность реализации многолетней подготовки футболистов и высокий уровень профессионализма тренеров.

Библиографический список

1 Делляль А. Футбол. Физическая подготовка : развитие скоростных качеств / А. Делляль, А. Зайченко, Л. Н. Барышникова. – Санкт-Петербург : Performing Forward – 2023. – 213 с.

2 Литература для футболистов. – URL: <https://life.ru/p/1783338> (дата обращения: 24.10.2025).

3 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол : приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000. – URL : <https://internet.garant.ru/#/document/405933349/paragraph/276:0> (дата обращения: 24.10.2025).

4 Этапы многолетней подготовки. – URL: <https://footballtrainer.ru/books/football1999/236-64-yetapy-mnogoletnej-podgotovki.html> (дата обращения^ 24.10.2025).

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЭТАПНОГО ОБУЧЕНИЯ УДАРОВ «ЮП ЧАГИ» И «ГОРО ЧАГИ» У ТХЭКВОНДИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

В. В. Фирсова, Е. С. Конева

Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются средства для поэтапного обучения ударам «Юп чаги» и «Горо чаги» в тхэквондо на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: поэтапное обучение, тхэквондо, этап начальной подготовки.

Удар – это сложно-координационное двигательное действие, и чтобы избежать ошибок, в разучивании используют поэтапный метод, при котором можно правильно разучить отдельные части удара и вовремя исправлять появляющиеся ошибки в выполнении [5].

Педагогический эксперимент проводился на базе федерации Тхэквондо МФТ Курганской области в спортивном зале школы МБОУ СОШ № 9 города Кургана. В эксперименте принимала участие группа детей этапа начальной подготовки, состоящая из 10 человек возрастом 8–10 лет [4].

Занятия проводились 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 90 минут: 2 академических часа с 10 минутным перерывом. Данный комплекс проводился в середине основной части тренировочного занятия, применялся 2 раза в неделю (таблица 1) [1].

Таблица 1 – Комплекс подготовительных и подводящих упражнений СФП для разучивания ударов «Юп чаги» и «Горо чаги»

Содержание	Кол-во раз
1 И. П. сидя на полу, упор сзади, колени согнуты 1 – разгибаем правую ногу до конца, на уровне головы 2 – И. П. 3 – то же самое левой 4 – И. П.	20 раз
2 И. П. лежа на боку, упор в локоть, нижняя нога прямая, верхняя согнута 1 – разгибаем верхнюю ногу 2 – И. П.	15 раз

Продолжение таблицы 1

3 И. П. в парах у опоры. 1 номер держит кулак на вытянутой руке на уровне солнечного сплетения 2 номер напротив держится за опору без разворота на опорной ноге Упр: прямой ногой обводим кулак в одну, другую сторону	10 раз
4 И. П. в парах у опоры. 1 номер держит кулак на вытянутой руке, на уровне солнечного сплетения 2 номер напротив держится за опору с разворотом 180 градусов на опорной ноге Упр: прямой ногой обводим кулак в одну, другую сторону	10 раз
5 И. П. сидя на полу, упор сзади, колени согнуты 1 – встаем на левое колено, выполняем удар «горо чаги» правой ногой 2 – И. П. 3 – то же самое левой 4 – И. П.	10 раз
6 И. П. стойка «нарани соги» у опоры 1 – вынос колена на «юп чаги» 2 – удар 3 – согнуть колено 4 – И. П.	20 раз
7 И. П. стойка «нарани соги» у опоры 1 – вынос колена на удар «горо чаги» 2 – удар 3 – сгибаем ногу 4 – И. П.	20 раз
8 И. П. стойка «нарани соги» у опоры 1 – вынос колена на удар «юп чаги», удар 2 – согнуть колено, И.П.	20 раз
9 – И. П. стойка нарани соги у опоры 1– вынос колена на удар «доле чаги», удар 2 – согнуть колено, И. П.	20 раз
10 И. П. стойка «нарани соги» у опоры Удар «юп чаги» на один счет	15 раз
11 И. П. стойка «нарани соги» у опоры Удар «горо чаги» на один счет	15 раз

Анализируя данные исследования, можно отметить, что результат в тесте «Удар ногой по щиту» [3] в начале тестирования в феврале 2025 года составил $10,9 \pm 0,5$ раз, по итогам второго измерения, проведенного в мае 2025 года, средний результат составил $13,7 \pm 0,6$ раз, улучшение на 25,6 % (рисунок 1).

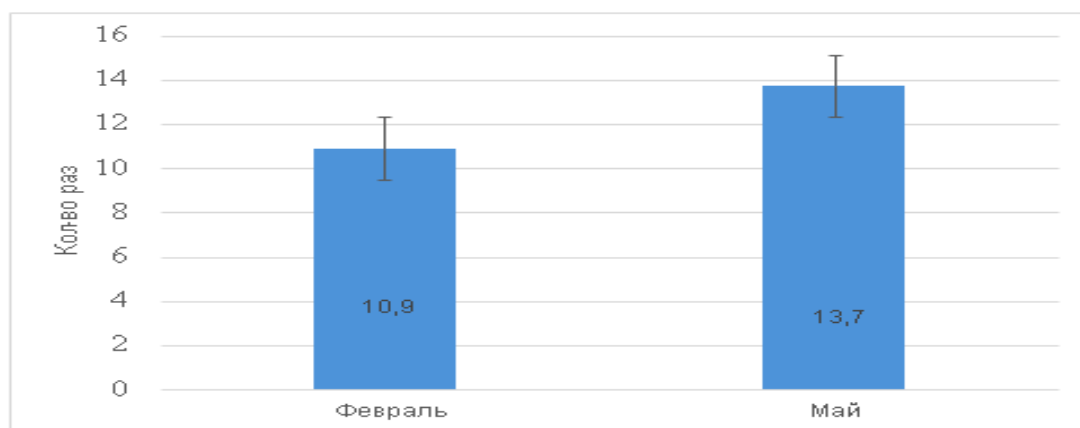


Рисунок 1 – Изменение показателей упражнения «Удар ногой по щиту» у тхэквондистов 8–10 лет ($n = 10$)

В тесте «Фиксации удара ногой в голову» [3] в начале тестирования в феврале 2025 года средний результат составил $8,5 \pm 0,3$ сек, по итогам второго измерения, проведенного в мае 2025 года, средний результат составил $10,8 \pm 0,4$ сек, улучшение на 27 % (рисунок 2).

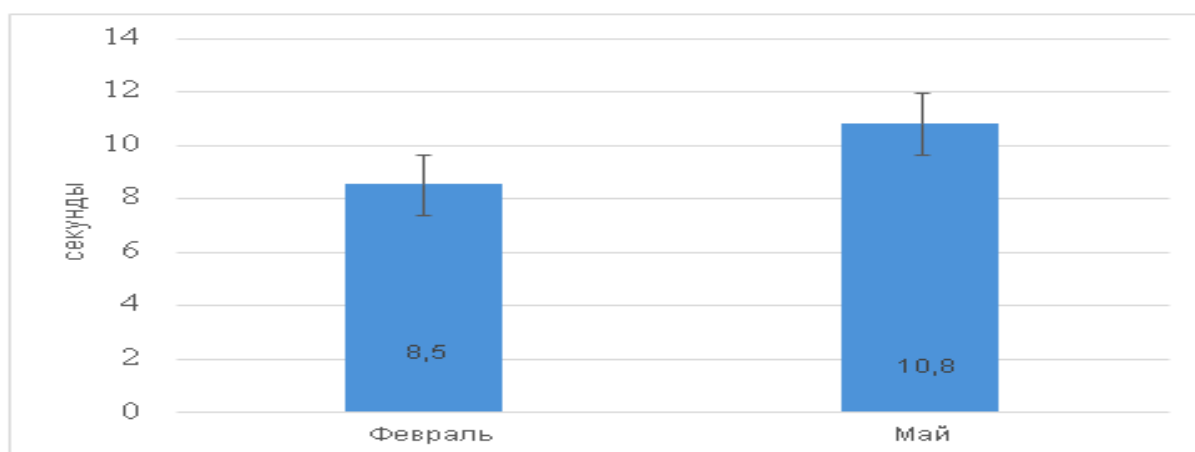


Рисунок 2 – Изменение показателей упражнения «Фиксация удара ногой в уровень головы» у тхэквондистов 8–10 лет ($n = 10$)

Анализируя данные исследования, можно отметить, что в тесте «Количество ударов со скольжением» [1] в начале в феврале 2025 года результат составил $9 \pm 1,1$ раз, по итогам второго измерения, проведенного в мае

2025 года, средний результат составил $11,4 \pm 0,4$ раз, улучшение на 26,6 % (рисунок 3).

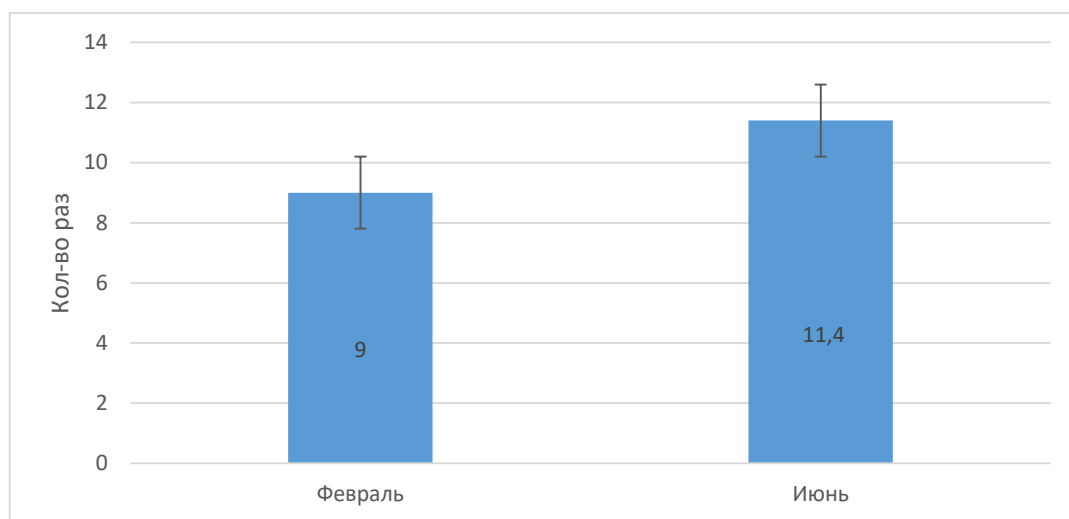


Рисунок 3 – Изменение показателей упражнения «Количество ударов со скольжением» у тхэквондистов 8–10 лет ($n = 10$)

Библиографический список

1 Голованов В. Ю. Методы повышения эффективности техники выполнения ударов ногами таэквондистов / В. Ю. Голованов // Актуальные проблемы спортивных единоборств. Теория и методика подготовки спортсменов. – Москва : РГАФК, 2020. – Вып. 1. – С. 104–105.

2 Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков [и др.] // Педагогические проблемы управления / под общ. ред. В. М. Дьячкова. – Москва : Физкультура и спорт, 2020. – 245 с.

3 Карпов М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. А. Карпов. – Челябинск, 2021.

4 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержден приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1098.

5 Чой Мен Чер Тхэквондо: основы и принципы / Чой Мен Чер, С. М Федулов. – Липецк : Ориус, 2021. – 72 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

А. С. Архипова, Е. С. Конева

Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г. Курган

Аннотация. В статье рассматривается исследование развития скоростно-силовых способностей у волейболисток на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовленность, комплекс упражнений скоростного-силового характера.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУДО «ДЮСШ № 2», в исследовании принимали участие 12 волейболисток в возрасте 9–10 лет.

Цель исследования – проанализировать средства развития скоростно-силовых способностей с помощью специально подобранного комплекса упражнений для волейболисток на начальном этапе подготовки (таблица 1) [2; 3].

В рамках нашего эксперимента занятия проводились 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 90 минут: 2 академических часа с 10 минутным перерывом. Данный комплекс проводился в середине основной части тренировочного занятия, применялся 2 раза в неделю по 2 подхода. Упражнения прекращались при снижении скорости.

Таблица 1 – Комплекс упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей (А. В. Беляев)

Содержание	Дозировка	ОМУ
Бег с высоким подниманием бедра	2*20 метров	Спина прямая, руки согнуты в локтях, поднимать ноги на уровне пояса
Поочередное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра	2*20 раз	Отталкивание от скамейки как можно выше

Продолжение таблицы 1

Поднимание ног и туловища. И. п. – лежа на спине, руки внизу, ноги вместе	2*20 раз	Нерезкие движения, касаться руками ног, колени не сгибать
Прыжки через набивные мячи, отталкиваться двумя ногами	2*20 раз	Средний темп
Запрыгивание на тумбу двумя ногами	2*20 раз	Средний темп, приземление на тумбу в полный присед
Спрыгивание с тумбы в присед, выпрыгнуть вверх с двух ног	2*10 раз	Максимально выпрыгивать вверх
Планка	2*1 мин	Спина прямая, не прогибаться
Прыжки через барьеры (высокие)	3*10 раз	При прыжке ноги максимально поднимать к груди
Прыжки в длину на двух ногах	8 раз	Активная работа руками, вынос и постановка ног при приземлении
Берпи	2*10 раз	При прыжке в планку спина прямая, при прыжке в присед колени к груди
Прыжки через барьеры (низкие)	3*10 раз	При прыжке ноги прямые, не сгибать, помогать руками

Анализируя данные исследования, можно отметить, что в тесте «Прыжок в длину с места» [3] в начале тестирования в феврале 2025 года результат составил $171 + 3,1$ см, по итогам второго измерения, проведенного в мае 2025 года, средний результат составил $174,4 + 3,2$ см, улучшение на 2 % (рисунок 1).

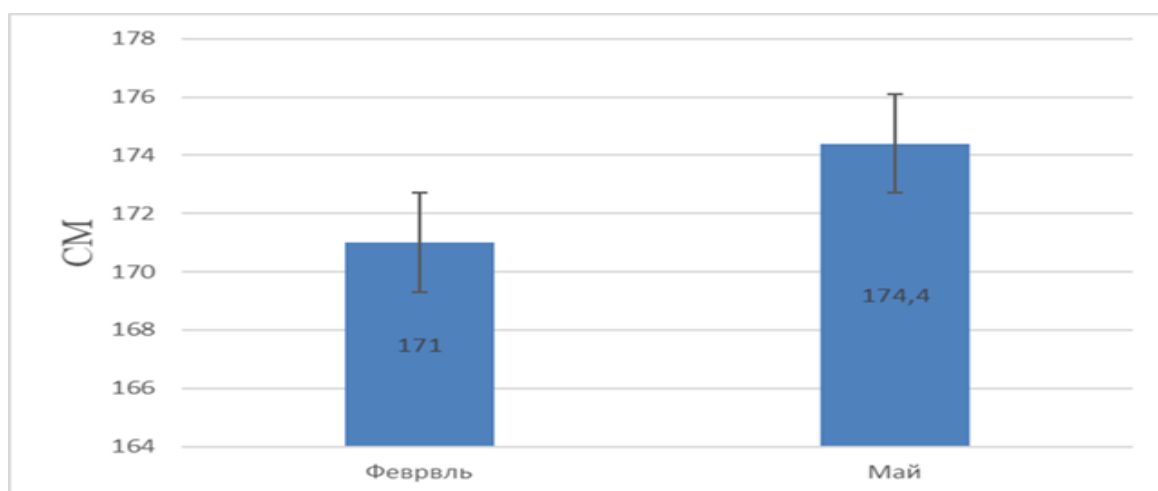


Рисунок 1 – Изменение показателей упражнения «Прыжок в длину с места» у волейболисток 9–10 лет ($n = 12$)

В тесте «Прыжок в высоту с места» в начале тестирования в феврале 2025 года средний результат составил $33,5 + 0,7$ см, по итогам второго измерения проведенного в мае 2025 года, средний результат составил $36,9 + 0,9$ см, улучшение на 10,1 % (рисунок 2).

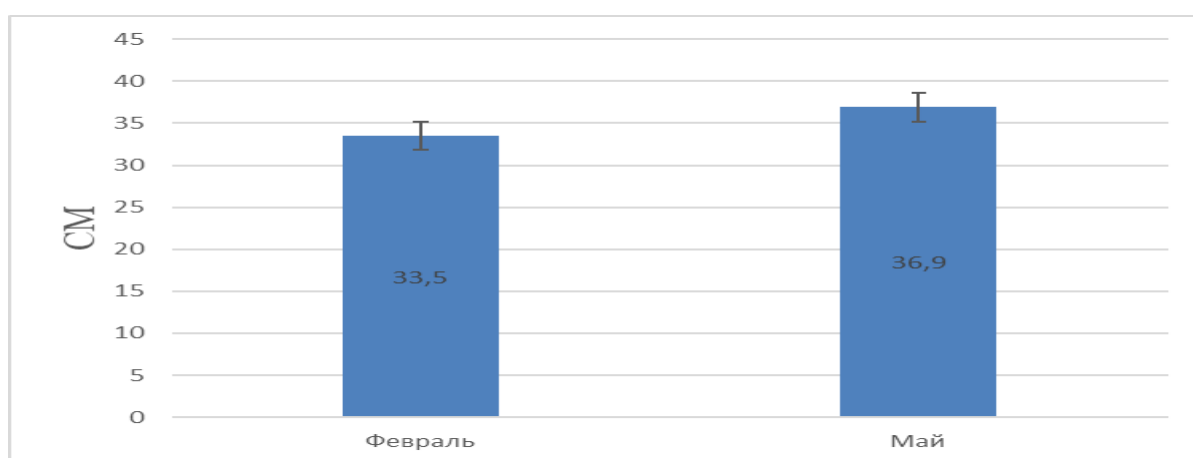


Рисунок 2 – Изменение показателей упражнений «Прыжок в высоту с места» у волейболисток 9–10 лет ($n = 12$)

В тесте «Прыжки на скакалке за 15 секунд» [1] в начале тестирования в феврале 2025 года средний результат составил $15,8 + 0,7$ количество раз, по итогам второго измерения, проведенного в мае 2025 года, результат составил $19,2 + 0,8$ количество раз, улучшение на 21,5 % (рисунок 3).

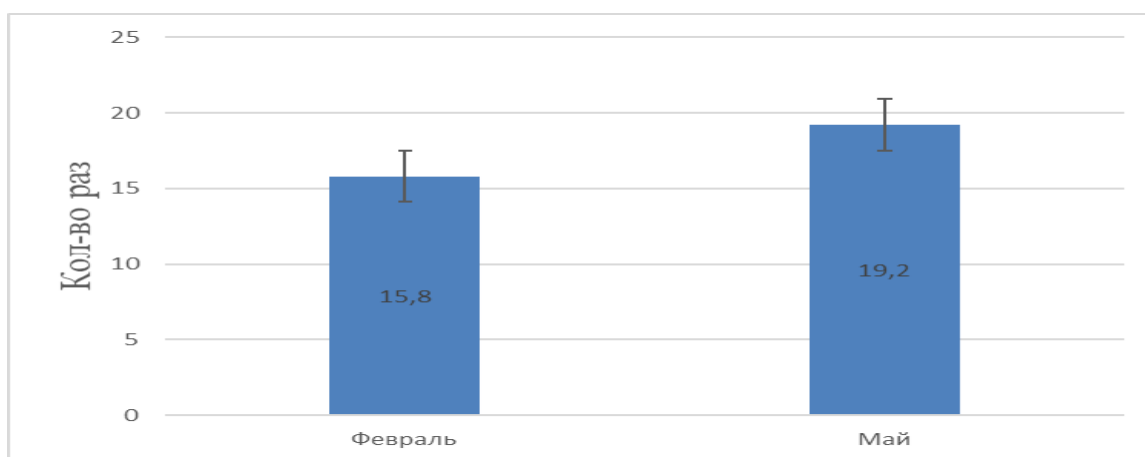


Рисунок 3 – Изменение показателей упражнения
«Прыжки на скакалке за 15 секунд» (n = 12)

Библиографический список

1 Иванова А. С. Физическая подготовка волейболисток: скоростно-силовые способности / А. С. Иванова, Е. Г. Смирнов. – Санкт-Петербург : Новые Издательства, 2022.

2 Процесс спортивной подготовки игроков : методический сборник / Е. В. Фомин, Л. В. Силаева, Л. В. Булыкина, Н. Ю. Белова. – Москва, 2014. – № 17. – 134 с.

3 Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – Москва : Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.

ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Е. А. Терехов, Р. А. Михальченко ***

Уральский государственный педагогический университет,

г. Екатеринбург

Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»,

г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы управления тактическими действиями юных спортсменов на этапе углубленной спортивной специализации. В процессе работы анализировались основные компоненты тактической подготовки, методы формирования правильной игры, также был выделен блок практических рекомендаций по проблеме статьи.

Ключевые слова: игровые виды спорта, тренировочный процесс, тактическая подготовка.

Правильное выстраивание и внедрение тактической подготовки в рамки тренировочного занятия – сложный и трудоемкий процесс, который предъявляет высокие требования не только к физической, технической и психологической подготовке игроков, но и к их тактической грамотности.

Возрастной период 13–14 лет является критически важным этапом, когда у спортсменов закладывается фундамент игрового мышления. В этот период у подростков активно развиваются аналитические способности, восприятие и оперативное мышление, что создает идеальную почву для целенаправленного тактического обучения. Как подчеркивают специалисты в области подготовки футболистов, именно в возрасте углубленной специализации игроки переходят от понимания простейших схем к осознанию сложных тактических взаимодействий и принципов [3].

Актуальность управления этим процессом сегодня как никогда высока – около 70–75 % успеха на поле зависят от правильности принятия тактических решений, а не только от скорости или техники владения мячом.

Упражнения в группе углубленной специализации должны быть комплексными и взаимосвязанными, данные аспекты мы отразили в нашем исследовании [2]:

1 Формирование тактического мышления (игрового интеллекта). Задача тренера – научить игрока «читать» игровые ситуации. Это достигается через анализ видеозаписей матчей (как своих, так и профессиональных команд), решение тактических задач и постоянные вопросы в процессе тренировки: «Почему ты отдал пас именно туда?», «Какую позицию нужно занять при потере мяча?»

2 Освоение индивидуальных тактических действий. Это основа коллективной игры. Действия в атаке, умение открыться для получения мяча, выбор позиции, правильное решение (отдать, вести, ударить). Действия в защите: выбор позиции при опеке, умение действовать «на подстраховке», грамотный прессинг.

3 Освоение групповых и командных взаимодействий. На этом этапе игроки должны понимать и уметь выполнять базовые тактические схемы (например, 4-3-3 или 4-4-2), организовывать прессинг по всему полю, знать стандартные положения как в атаке, так и в обороне.

Стратегия применения индивидуальных тактических действий как в нападении, так и в защите основывается на сформированных технических умениях и навыках баскетболистов 13–14 лет. Программа для совершенствования индивидуальных тактических действий определяет возможные ситуации, с которыми игроки могут столкнуться на площадке. Успешность игры зависит от знания правил поведения в каждой из этих ситуаций и быстрого реагирования на их изменение [1].

Современные методы управления. Для эффективного управления тактическими действиями тренерам необходимо использовать современные подходы: анализ данных и видеопомощь. Использование программ для тактического анализа, данные программы позволяют наглядно показать игрокам их ошибки и успешные моменты. Это повышает объективность обратной связи, ускоряет процесс обучения, моделирование игровых ситуаций на тренировках. Использование формата «игровых практик» в условиях ограниченного пространства и времени требует оперативного тактического решения.

Практические рекомендации для тренеров по повышению тактической подготовки у футболистов углубленной спортивной специализации:

1 Говорите на одном языке. Создайте и внедрите в команде единый тактический глоссарий. Все игроки должны одинаково понимать, что такое «прессинг», «контрпрессинг», «блок»;

2 Поощряйте принятие решений игроками. Создавайте на тренировках атмосферу, где игрок не боится ошибиться, пробуя реализовать тактическую установку;

3 Будьте гибкими. Тактическая модель команды должна адаптироваться под сильные и слабые стороны конкретных игроков, а также под стиль игры соперника [4].

Современный подход, основанный на развитии игрового интеллекта, использовании технологий и индивидуализации тренировочного процесса, позволяет не только повысить результативность команды, но и воспитать мыслящего, универсального игрока высокого уровня.

Библиографический список

1 Галеев В. В. Тактическая подготовка баскетболистов в возрасте 11–12 лет / В. В. Галеев, Р. В. Сидоров, О. В. Матвиенко // Атомная Энергия Sports: традиции и инновации : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Смоленск, 22–24 мая 2024 г.). – Смоленск : Смоленский государственный университет спорта, 2024. – С. 76–81.

2 Инновационные технологии в подготовке спортивного резерва : сборник научных трудов / под ред. П. В. Романова. – Санкт-Петербург : Политехника-сервис, 2021. – 198 с.

3 Психолого-педагогические аспекты подготовки юных футболистов : материалы Международного круглого стола (г. Краснодар, 15–16 марта 2023 г.) / отв. ред. С. П. Мирошниченко. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – 142 с.

4 Современные методики тактической подготовки в футболе : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. В. И. Платонова. – Москва : Спорт, 2022. – 168 с.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК КГУ В ТЕЧЕНИЕ ИГРОВОГО СЕЗОНА

О. Н. Ловыгина, И. Д. Дементьева

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. Современный волейбол, в частности студенческий, предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. В представленной работе исследовалась динамика физической подготовленности девушек-волейболисток, участвующих в Чемпионате студенческой волейбольной лиги РФ. В результате исследования показано, что за исследуемые два игровых сезона (2023–2024 гг. и 2024–2025 гг.) в начале сезона показатели физической подготовленности хуже, чем в конце, при этом отмечено снижение физической подготовленности за летний период.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, двигательные способности, игровой сезон, прыжок в длину, прыжок вверх, бег.

Введение. Современный волейбол, в частности студенческий, – это, прежде всего, атлетическая игра, предъявляющая высокие требования не только к технико-тактической, но и физической подготовленности спортсменов. Ю. Д. Железняк с соавторами, А. В. Беляев, Л. В. Булыкина в своих работах отмечают, что эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры основано на высоком уровне развития двигательных способностей волейболистов [1; 2]. Ю. В. Нечушкин в своих исследованиях отмечает высокую значимость специальной физической подготовки в течение соревновательного периода [3]. Но, как известно, основой, базой для всех видов подготовки спортсмена является общая физическая подготовка. В связи с этим вопрос физической подготовленности волейболистов, ее изменений в течение игрового сезона является достаточно актуальным в современных научно-методических исследованиях, имеет теоретическое и практическое значение.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие девушки в возрасте от 19 до 21 года, входящие в состав сборной команды по волейболу Курганского государственного университета.

Для определения физической подготовленности были использованы тесты из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Результаты и их обсуждение. В игровом сезоне 2023–2024 гг. результаты в тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами», отражающем скоростно-силовые способности человека, улучшились на 3 % ($p < 0,05$). За следующий игровой сезон 2024–2025 гг. результаты улучшились на 4 % ($p < 0,05$).

В тесте «бег 30 м», отражающем скоростные способности человека, как в игровом сезоне 2023–2024 гг., так и в сезоне 2024–2025 гг. результаты улучшились на 3 %. Здесь необходимо отметить, что в динамике средних результатов в беге на 30 метров первого, второго и третьего тестирований отмечена тенденция улучшения результатов относительно предыдущего измерения, т. е. *t*-критерий Стьюдента выше уровня достоверности ($p > 0,05$).

В игровом сезоне 2023–2024 гг. результаты в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», требующем проявления силовых способностей человека, улучшились на 14 % ($p < 0,05$). За следующий игровой сезон 2024–2025 гг. результаты улучшились на 10 % ($p < 0,05$).

В тесте «челночный бег 5×6м», требующем проявления ловкости, в игровом сезоне 2023–2024 гг. отмечена тенденция улучшения результата на 6 % ($p > 0,05$). В следующем игровом сезоне 2024–2025 гг. так же отмечена тенденция улучшения результата на 4 % ($p > 0,05$).

В игровом сезоне 2023–2024 гг. результаты в тесте «прыжок вверх одновременным отталкиванием двумя ногами», отражающем скоростно-силовые способности человека, улучшились на 7 % ($p < 0,05$). За следующий игровой сезон 2024–2025 гг. результаты улучшились в среднем на 9 % ($p < 0,05$).

Выводы:

1 В результате проведенного исследования определено, что физическая подготовленность как общая, так и специальная в течение игрового сезона улучшается, а за летний период, когда нет тренировок и соревнований, незначительно снижается.

2 В тестах, отражающих общую физическую подготовленность, наибольшие изменения произошли в тесте «сгибание и разгибание рук в

упоре лежа на полу», где результат за два игровых сезона улучшился на 23 %.

3 В тестах, отражающих специальную физическую подготовленность, наибольшие изменения за весь период наблюдения произошли в тесте «прыжок вверх одновременным отталкиванием двумя ногами», средний результат улучшился на 12 %.

4 В тестах «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «челночный бег 5×6м» более выраженные изменения произошли в игровом сезоне 2023–2024 гг. В остальных тестах более выраженные изменения результатов были отмечены в игровом сезоне 2024–2025 гг.

Библиографический список

1 Беляев А. В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

2 Железняк Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю. Д. Железняк, Г. Я. Шипулин, О. Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2004. – № 4. – С. 30–33.

3 Нечушкин Ю. В. Методика специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Нечушкин. – Малаховка, 2014. – 24 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК ИЗ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КУРГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА (КГУ) ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ТЕЧЕНИЕ ИГРОВОГО СЕЗОНА

О. Н. Ловыгина, А. С. Самусенко

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. Вопросы психологической подготовки спортсменов, психологической готовности к соревнованиям, психологического состояния спортсмена являются достаточно актуальными. В представленной работе проведено исследование волейболисток сборной команды Курганского государственного университета в течение игрового сезона. В результате показано, что во многом на общее психологическое состояние влияет успешность выступления на соревнованиях.

Ключевые слова: психологическое состояние, самочувствие, активность, настроение, игровой сезон.

Введение. Как пишет А. Н. Пугачев: «В условиях возрастающей тенденции роста конкурентоспособности команд в современном волейболе роль психологической подготовки становится приоритетной для достижения победы над соперником» [1]. Поэтому исследования психологических состояний спортсменов являются важной составляющей для совершенствования учебно-тренировочного процесса, а так же повышения спортивного мастерства.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие девушки, входящие в состав сборной команды по волейболу Курганского государственного университета.

В качестве психологического тестирования были использованы следующие методики: методика «САН: Самочувствие, активность, настроение» и экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена «градусник», предложенная Ю. Я. Киселевым [2].

Исследование психологического состояния волейболисток проводилось в течение игрового сезона 2024–2025 гг. Команда КГУ в данном сезоне участвовала в 26-м Чемпионате студенческой волейбольной лиги РФ.

Результаты и их обсуждение. Результат исследования особенностей психоэмоционального состояния волейболисток сборной команды КГУ с помощью методики САН «Самочувствие» на протяжении всего сезона находился в пределах 5,0–5,5 баллов, это свидетельствует о том, что девушки-волейболистки находились в оптимальном состоянии. Такой показатель, как «активность» также имел свою динамику изменений, схожую с показателем самочувствия. Показатель «настроение», отражающий эмоциональное состояние спортсменок, изменялся следующим образом: самый высокий средний балл был в начале игрового сезона, после финала отмечено значительное снижение среднего балла до 4,3, что свидетельствует об изменчивости настроения или неспособности объективно оценить свое настроение.

В результате экспресс-оценки эмоциональных состояний спортсмена «градусник» показатели «самочувствие» и «настроение» имели максимальные показатели в начале игрового сезона, затем они колебались. Но такая динамика показателей «самочувствие» и «настроение» объяснима, так как в финале сборная КГУ в упорной борьбе уступила первое место, и, в целом, к концу игрового сезона накопилась общая усталость организма волейболисток. Показатели «желание тренироваться» и «удовлетворенность тренировочным процессом» у волейболисток сборной команды КГУ имели разную динамику в течение игрового сезона. Показатели «отношения с друзьями» и «отношение с тренером» имели схожую динамику изменений. Принципиальным отличием между данными показателями являлось то, что показатель «отношение с тренером» имел значительно более высокие баллы, чем показатель «отношения с друзьями». По показателям «спортивные перспективы» и «готовность к соревнованиям» максимальные значения были зарегистрированы перед финалом Чемпионата студенческой волейбольной лиги РФ.

Выводы:

1 Согласно методике САН, показатели «самочувствие», «активность» и «настроение» в течение игрового сезона 2024–2025 гг. находились в пределах, свидетельствующих о нормальном психологическом состоянии спортсменок, за исключением «настроения» после финала Чемпионата студенческой волейбольной лиги РФ, где команда КГУ заняла 2 место.

2 Динамика показателей экспресс-оценки эмоциональных состояний спортсмена «градусник» у волейболисток сборной команды КГУ зависела

от успешности выступления на Чемпионате студенческой волейбольной лиги РФ.

3 По результатам экспресс-оценки эмоциональных состояний спортсмена «градусник» волейболистки на протяжении всего исследования поставили более высокие баллы по показателю «отношение с тренером», чем по показателю «отношения с друзьями».

Библиографический список

1 Пугачев А. Н. Психологическая подготовка волейболиста / А. Н. Пугачев – URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/08/23/psihologicheskaya-podgotovka-voleybolista> (дата обращения: 05.11.2025).

2 Серия «Образование тренера» Тематическая папка – 1 «Психодиагностический материал для тренеров-преподавателей». – URL: <https://zabcfk-sport75.ru/wp-content/uploads/2023/04/psihodiagnosticheskiy-material-dlya-trenerov-prepodavatelej.pdf> (дата обращения: 09.11.2025).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Е. А. Марочкин, А. Р. Даутов**, Р. В. Сидоров**

**Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

*** Уральский государственный экономический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. Представленное исследование заключается в анализе влияния двигательной физической активности на характеристики психологических и эмоциональных состояний в возрастной группе младших школьников. Соблюдение баланса нагрузки и способности организма выполнить поставленные задачи по физической культуре является ключевой задачей при составлении программ физического воспитания.

Ключевые слова: физическая активность, младшие школьники, стресс, психоэмоциональное состояние.

В настоящее время состояние физического и нравственного здоровья младших школьников вызывает серьезные опасения. Одна из ключевых причин кроется в образе жизни современных детей: значительную часть дня они заняты использованием электронных устройств, таких как телефоны, планшеты, компьютеры и др., тогда как потребность организма в движении остается неудовлетворенной [3].

Исследование Л. В. Жабиной позволило сделать следующие заключения: с переходом из дошкольного учреждения в школу уровень двигательной активности ребенка резко сокращается. При этом физиологическая потребность в движениях не получает необходимой реализации [2].

Особого внимания заслуживает режим школьного дня. На протяжении большей части учебного времени ученик вынужден сохранять статичное положение – сидеть за партой. Такая долгая неподвижность нередко становится источником физического дискомфорта [2].

В связи с этим крайне важно грамотно организовывать двигательную активность учащихся начальных классов. Правильный выбор физических

нагрузок будет способствовать полноценному развитию двигательных навыков и укреплению здоровья младших школьников [2].

В исследовании Е. В. Булычевой и И. А. Сетко были сделаны следующие выводы: постоянные занятия физической активностью оказывают заметное положительное воздействие на здоровье. Для детей и подростков такие занятия способствуют улучшению физического состояния сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, а также помогают повысить когнитивные функции и снизить уровень стресса [1].

Работы различных ученых показывают, что занятия физической культурой и спортом способствуют комплексному развитию личности. Они положительно влияют на адаптацию детей к учебному процессу и доказывают эффективность использования физкультуры для личностного роста учащихся. Спорт может положительно влиять на уровень коммуникативных качеств школьников. Занятия спортом могут помочь детям развивать социальные навыки, такие как общительность, сотрудничество и лидерство. Когда они играют и тренируются в командных видах спорта, они учатся работать с другими людьми, слушать их мнения и принимать решения совместно. Это также помогает подготовить их к текущей и будущей образовательной и профессиональной деятельности [4].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод: снижение двигательной активности при переходе из дошкольного учреждения в школу представляет собой проблему. Длительное статичное положение во время учебных занятий не удовлетворяет физиологическую потребность ребенка в движении и может вызывать физических дискомфорт.

Систематическая физическая активность оказывает благоприятное влияние на подрастающий организм младшего школьника, происходит укрепление сердечно-сосудистой системы, развиваются необходимые двигательные навыки, повышаются когнитивные функции, снижается уровень стресса, улучшается адаптация к учебному процессу у ребенка.

Таким образом, необходимым условием в начальной школе является организация двигательной активности. Это будет способствовать не только сохранению и укреплению физического здоровья младшего школьника, но и полноценному психофизиологическому и личностному развитию, а также успешному освоению учебной программы в дальнейшем.

Библиографический список

1 Булычева Е. В. Влияние физической активности спортивного типа на формирование предикторов стресса и его последствий у подростков школьного возраста / Е. В. Булычева, И. А. Сетко // Гигиена и санитария. –

2 Жабина Л. В. Формирование культуры здоровья в младшем школьном возрасте с использованием позитивного опыта Китая / Л. В. Жабина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – С. 1–4.

3 Копылов Ю. А., Верхлин В. Н. Третий урок физической культуры в начальной школе : метод. рекомендации / Ю. А. Копылов, В. Н. Верхлин. – Москва : Чистые пруды, 2005. – 32 с.

4 Подкорытов К. А. Влияние спорта на социальную адаптацию школьников и студентов / К. А. Подкорытов, А. Р. Даутов, Р. В. Сидоров // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием : в 2-х т. Казань, 21 февраля 2025 года. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2025. – С. 352–355.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Т. А. Сапегина, А. О. Осипова

*Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассмотрен фактор, влияющий на психофизическое здоровье студентов. Показаны некоторые пути решения важной задачи улучшения психофизического состояния студентов. Рассмотрен потенциал элективных курсов по физической культуре в улучшении психофизического состояния студентов.

Ключевые слова: студенты, психофизическое состояние, физическая культура, элективные курсы, эмоциональное напряжение.

Без здоровой молодежи у страны нет будущего, поэтому сохранение и укрепление здоровья молодого поколения является первостепенной задачей государства. Согласно статистическим данным, за последние годы значительно возросло число молодых людей, страдающих различными хроническими заболеваниями, болезни помолодели [1]. Оздоровление студентов является первостепенной задачей кафедры спортивных дисциплин.

Физическое и психическое здоровье неразрывно связаны, что важно учитывать при создании комплексных программ оздоровления и предупреждения заболеваний у студентов, и наша задача состоит в том, чтобы достичь баланса между двумя этими сферами. Рассматривая объективные факторы, влияющие на психофизическое здоровье студентов, такие как условия быта и обучения, возрастные особенности, физическое состояние, общий объем учебной работы и виды досуга, включая занятия спортом, и субъективные факторы, где можно выделить объем знаний, стремление к обучению, трудоспособность, а также эмоциональную стабильность и психологическую устойчивость, можно сделать вывод, что правильная организация физической активности способна повысить приспособляемость организма, служить профилактикой заболеваний, восполнить неудовлетворительное состояние физических и психологических недостатков, а также препятствовать возникновению усталости и переутомления в ходе интенсивной учебной деятельности. Усталость характеризуется существенным

падением эффективности работы и ухудшением общего состояния физиологических систем. Признаки утомления напрямую связаны с эмоциональным напряжением, которое возникает у студентов в конце семестра в период экзаменационной сессии, особенно у студентов первого курса.

Результаты исследования демонстрируют, что для учащихся наиболее стрессовыми элементами обучения являются периоды сдачи экзаменов, высокая загруженность учебными делами, большой объем самостоятельной работы, а также дефицит свободного от занятий времени для его выполнения.

В начале семестра было проведено тестирование, определяющее уровень эмоционального напряжения (реактивная тревожность). По результатам было выявлено, что показатели уровня тревожности находятся на оптимальном уровне у 85 % студентов. В конце семестра у 40 % исследуемых оптимальный уровень превышен. Эмоциональное напряжение снижает деятельность психических процессов, ухудшается восприятие, внимание, память. Эмоциональное напряжение всегда сопровождается мышечным напряжением. Поэтому для снятия мышечного напряжения и оптимизации эмоционального напряжения необходимо применять комплекс физической нагрузки.

Большую помощь в оптимизации психофизического состояния способны оказывать элективные курсы по физической культуре. Но занятия, которые проходят два раза в неделю по два часа, не способны удовлетворить потребность организма в физической нагрузке. Необходимо увеличение физической активности во время всего учебного дня. На помощь приходят малые, облегченные формы физической нагрузки, куда входят комплексы утренней зарядки, короткие перерывы во время учебных занятий для выполнения легких физических упражнений, а также самостоятельные занятия спортом в личное время, направленное на улучшение физических показателей [2].

Анализ и рациональное рассмотрение психофизических характеристик, формируемых в рамках элективных курсов по физической культуре, подвели нас к заключению, что наиболее эффективным методом для улучшения психофизического состояния обучающихся являются комплексы физической нагрузки аэробной направленности.

Ключевая идея исследования заключалась в выявлении потенциала элективных курсов по физической культуре в улучшении психофизического состояния студентов, а также привлечение облегченных форм физической нагрузки в образовательный процесс.

Каждый преподаватель, независимо от читаемой дисциплины, должен владеть облегченными малыми формами комплексов физических упражнений и применять их на своих занятиях. Для этого необходимо проводить обучающие семинары под руководством специалистов кафедры спортивных дисциплин, где будут озвучены здоровьесберегающие техники и способы их применения для улучшения психофизического состояния студентов.

Библиографический список

1 Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2012. – 324 с.

2 Сидоров Р. В. Продвижение физической культуры и спорта как ключевого звена в формировании здорового образа жизни и становления личности / Р. В. Сидоров, Е. Н. Попова // Современные технологии здоровьесбережения и актуальные стратегии реализации физкультурно-спортивной деятельности в региональных аспектах : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Брянск, 2024. – С. 249–252.

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

А. А. Касьяненко, А. Р. Даутов**, Р. В. Сидоров**

Уральский государственный педагогический университет,

г. Екатеринбург

Уральский государственный экономический университет,

г. Екатеринбург

Аннотация. В статье раскрываются подходы к методическому обеспечению процесса спортивного отбора. Рассматривается применение комплексной системы оценки потенциала спортсменов, включающей педагогические, медицинские, психологические и иные методы диагностики. Акцент сделан на значении психической устойчивости и правильной организации документационного сопровождения.

Ключевые слова: спортивный отбор, методическое обеспечение, диагностика способностей, психическая устойчивость, документационное сопровождение.

Спортивный отбор представляет собой систему мероприятий, направленных на выявление спортсменов, обладающих выраженными способностями, отвечающими требованиям конкретного вида спорта. Результативность данного процесса определяется комплексными и длительными исследованиями, включающими анализ индивидуальных особенностей личности спортсмена и его спортивного потенциала с использованием педагогических, медико-биологических, психологических, антропометрических и социологических критериев [3].

Первичный этап спортивного отбора осуществляется в детском возрасте с помощью тестирования и наблюдений в ходе учебно-тренировочных сборов, а также анализа тренировочной и соревновательной активности в детско-юношеских спортивных организациях.

Так как процедуры спортивного отбора позволяют определить предрасположенность и потенциальную одаренность ребенка, важно на всех этапах многолетней подготовки использовать целостную систему оценки личности спортсмена, предполагающую применение разнообразных методов исследования.

Педагогические методы дают возможность оценить уровень развития физических качеств, координационных навыков и степень сформированности спортивно-технических умений юных атлетов. Особое внимание уделяется врожденным характеристикам и способностям, которые сложно изменить посредством тренировочного процесса [1].

Медико-биологические подходы позволяют выявить морфофункциональные особенности организма, определить уровень физического развития и подготовленности, а также оценить состояние здоровья и энергетические ресурсы спортсмена.

Психологические методы направлены на изучение психических характеристик, влияющих на поведение спортсмена в соревновательных и тренировочных ситуациях, а также на определение уровня психологической совместимости членов команды. На стадии достижения высшего спортивного мастерства ключевое значение имеет понятие психической надежности, обеспечивающей способность спортсмена сохранять адекватные реакции в неожиданных и стрессовых условиях. Важнейшим аспектом психической надежности выступает устойчивость к стрессу – универсальная реакция организма на неблагоприятные воздействия, такие как усталость, боль, дефицит кислорода, переохлаждение и т. д. Недостаточный уровень данной устойчивости может стать причиной снижения спортивных результатов [2].

Социологические методы способствуют выявлению интересов и мотивации детей к занятиям спортом, а также установлению взаимосвязей между внешними факторами и стремлением к высоким достижениям. Антропометрические измерения дают возможность определить степень соответствия юных спортсменов морфологическому типу, характерному для выдающихся представителей конкретного вида спорта.

Развитие спортивных способностей во многом определяется генетическими задатками, проявляющимися при высоких требованиях к организму. При прогнозировании спортивных достижений важно учитывать как наследственные особенности, так и изменяемые под воздействием тренировочного процесса показатели, их динамику и исходный уровень.

Эффективное методическое сопровождение спортивного отбора предполагает наличие полного комплекса организационно-нормативных документов, включающего:

- положение о спортивном отборе;

- программу проведения отбора;
- инструкции и правила безопасности;
- анкетные формы и бланки регистрации данных;
- методические рекомендации по анализу результатов;
- примеры тренировочных и тестовых программ;
- рекомендации по мотивации спортсменов и психологической поддержке;
- методические материалы по учету индивидуальных различий;
- общие организационные документы.

Представленный перечень носит ориентировочный характер и может изменяться с учетом специфики вида спорта, возраста участников и уровня подготовки, формируя единую систему методического обеспечения спортивного отбора.

Библиографический список

1 Информационные направления анализа системы отбора и сопровождения спортивно-одаренных детей / О. А. Двейрина, К. В. Белый, А. И. Крылов [и др.] // ТиПФК. – 2023. – № 9. – С. 12–14.

2 Принципы преемственности и последовательности спортивной подготовки в отборе и дальнейшем сопровождении одаренных детей / О. А. Двейрина, А. И. Крылов, К. В. Белый [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 23–24.

3 Отбор и медико-биологическое сопровождение одаренных обучающихся, реализующих образовательную и спортивную деятельность / Д. З. Шибкова, П. А. Байгужин, В. В. Эрлих [и др.] // Science for Education Today. – 2020. – Т. 10. – № 5. – С. 196–210.

СЕКЦИЯ 3

ТЕХНОЛОГИИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

О. М. Пермяков

*Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты формирования здоровьесберегающих компетенций у обучающихся. Определяется сущность и структура здоровьесберегающих компетенций, включающих когнитивный, деятельностный и ценностно-мотивационный компоненты. Особое внимание уделяется практическим аспектам организации занятий с использованием современных физкультурно-оздоровительных технологий, методов проектной деятельности и цифровизации.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, обучающиеся, физическая культура, образование, здоровье.

Современная система высшего образования ориентирована на формирование у обучающихся не только профессиональных знаний и умений, но и компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. В условиях интенсификации учебного процесса снижения двигательной активности и повышения стрессовых ситуаций, проблема формирования здоровьесберегающих компетенций приобретает особую актуальность.

Здоровьесберегающие компетенции – это интегративное личностное образование, представляющее собой систему знаний о здоровье, практических умений и навыков его сохранения и укрепления, а также ценностное отношение к нему, обеспечивающую готовность и способность личности к ведению здорового образа жизни [3].

В структуре здоровьесберегающих компетенций можно выделить три взаимосвязанных компонента:

1 Когнитивный – знания основ анатомии, физиологии, гигиены, принципов рационального питания и профилактики заболеваний.

2 Деятельностный – умение применять полученные знания в повседневной жизни, самостоятельно организовывать двигательную активность и соблюдать режим труда и отдыха.

3 Ценностно-мотивационный – осознание здоровья как личностной и социальной ценности, формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

Занятия физической культурой в университете являются эффективным средством воспитания культуры здоровья. Они способствуют [2]:

- развитию физических качеств;
- формированию основ самоконтроля и саморегуляции;
- профилактике хронических заболеваний, вызванных гиподинамией;
- укреплению психоэмоциональной устойчивости обучающихся;
- формированию социальных навыков через участие в командных видах спорта.

Кроме того, занятия физической культурой выполняют воспитательную функцию: формируют дисциплину, целеустремленность, ответственность и развивают морально-волевые качества.

Для эффективного формирования здоровьесберегающих компетенций необходимо соблюдение следующих педагогических условий:

1 Личностно-ориентированный подход – индивидуализация физической нагрузки с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и интересов обучающихся.

2 Интеграция теории и практики – сочетание практических занятий с образовательными модулями, посвященным вопросам здорового образа жизни и самоконтроля.

3 Использование современных здоровьесберегающих технологий – фитнес-программы, цифровые приложения для мониторинга физической активности, оздоровительные тренинги.

4 Мотивационная поддержка – создание позитивного эмоционального фона на занятиях, организация спортивных соревнований, поощрение активных обучающихся.

Анализ педагогического опыта показывает, что системная организация учебного процесса по физическому воспитанию, направленная на раз-

витие здоровьесберегающих компетенций, приводит к положительным изменениям в физическом и психическом состоянии обучающихся. Они демонстрируют рост интереса к физической активности, снижение уровня тревожности, улучшение самочувствия и повышение академической успеваемости [1].

Таким образом, формирование здоровьесберегающих компетенций у обучающихся на занятиях физической культурой является неотъемлемой частью образовательного процесса. Оно способствует развитию личности, повышению качества жизни и профессиональной эффективности будущих специалистов.

Библиографический список

1 Блинова Н. Г. Здоровьеформирующие аспекты образа жизни студентов, обучающихся на разных направлениях подготовки вуза / Н. Г. Блинова, Л. А. Варич, А. О. Поддубняк, Л. Е. Скалозубова, С. Н. Витязь // СибСкрипт. – 2020. – № 22 (1). – С. 155–122.

2 Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2015. – 240 с.

3 Говоркова Л. Н. Формирование здоровьесберегающих компетенций в образовательном процессе лицеистов / Л. Н. Говоркова // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 3. – С. 191–199.

ДИНАМИКА СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИЦ

С. В. Аршевский, О. Н. Косолапов

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье изучена динамика физического развития сельских школьников в возрасте 7–17 лет. Рассмотрены соматометрические показатели: масса тела и рост.

Ключевые слова: физическое развитие, соматометрические показатели, возрастная периодизация, антропометрия.

Физическое развитие – наиболее объективный показатель, характеризующий уровень здоровья населения. Растущий организм является наиболее восприимчивым к изменениям окружающей среды.

Целью исследования явилось изучение динамики соматометрических показателей физического развития сельских школьников.

Исследования проводились на базе МКОУ «Красноуральская средняя общеобразовательная школа» Юргамышского муниципального округа Курганской области. В исследовании приняли участие 99 девочек в возрастной категории от 7 до 17 лет. Исследование уровня физического развития проводилось общими методами соматометрии, в частности определялись рост и масса тела. Также в ходе исследования использовались методы продольных (сравнение разных возрастных групп) и поперечных (лонгитюдных) срезов (сравнение одного и того же человека или группу людей через определенные промежутки времени). Полученные показатели сопоставляли с данными центильных таблиц [1]. Подготовка и статистическая обработка полученных данных проводились в программе «Microsoft Excel». В ходе проведенных исследований установлено, что возрастные показатели роста у девочек сельской местности претерпевают существенные изменения. Длина тела в возрасте от 7 до 17 лет изменяется со 124 см до 169,5 см. При этом пик скорости роста происходит в 10 лет, что совпадает с началом полового созревания (рисунок 1). Исходя из вышеперечисленных данных видно, что различия в росте наблюдаются в 8, 10, в 12 и 16 лет. При сопоставлении полученных показателей с центильными таблицами было замечено, что в 8, 9, 11, 12, 14, 15 и 17 лет показатели длины тела находятся в

пределах нормы, в 7, 13 и 16 лет чуть выше нормы, а в 10 лет выходят за границы среднего значения и составляют 10–90 %.

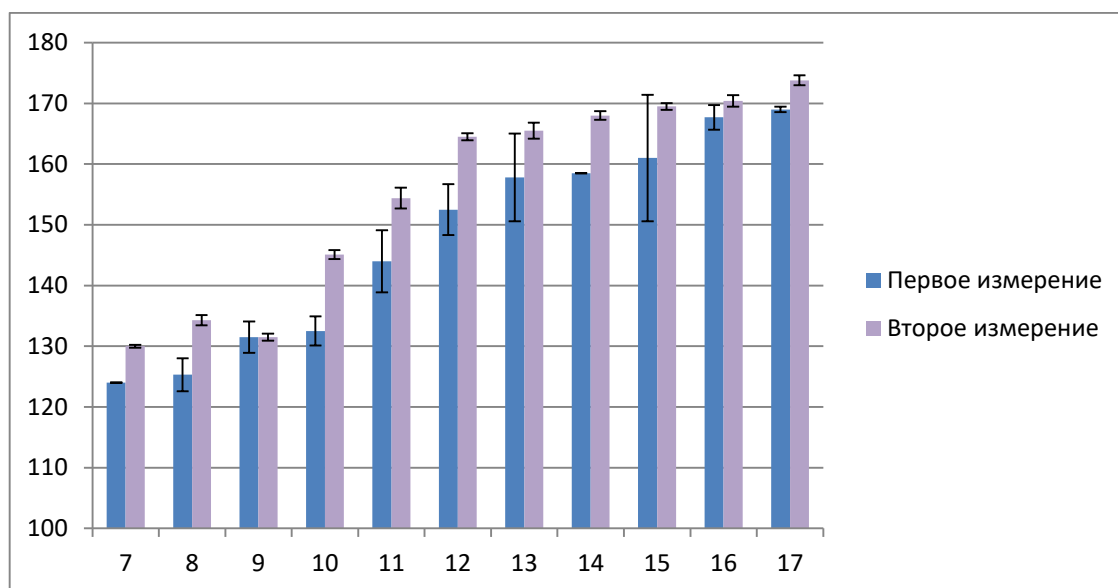


Рисунок 1 – Динамика показателей роста у сельских девочек (продольный и поперечный срез)

При продольном исследовании достоверные различия показателей роста отмечены во всех возрастных группах, за исключением 10–15 лет. В этом возрасте у девочек наблюдается интенсивное половое развитие. Прирост между первым и вторым измерениями существенный. В 10 лет он составляет 12,58 см, в 11 лет 10,4, в 12 – 12 см, в 13 лет – 7,7, в 14 и 15 – 10,5 и 8,5, соответственно.

При рассмотрении показателей массы тела у девочек сельской местности возрастной группы от 7 до 17 лет было отмечено, что наиболее интенсивный рост массы тела приходится на 12 лет и совпадает с пубертатным периодом, который наступает в возрасте от 9 до 13 лет (рисунок 2).

При сравнении массы тела девочек с возрастной нормой было отмечено, что в 7, 8, 9, 11 и 15 лет показатели массы тела находятся в пределах нормы, в 12, 13, 14, 16 и 17 лет – выше нормы, а в 10 лет находятся за пределами ее границ и составляют 10–90 %.

Аналогичная ситуация складывается и с показателями массы тела при продольном исследовании. Достоверные различия показателей отмечены в каждой возрастной группе, кроме 10–16 лет, как уже было отмечено выше.

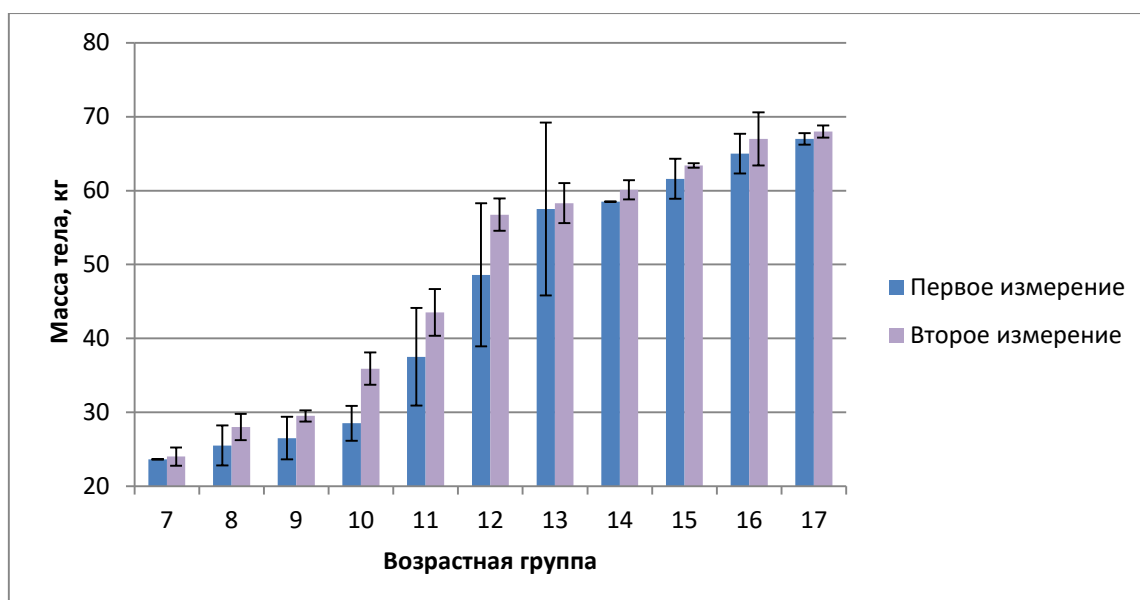


Рисунок 2 – Динамика показателей массы тела у сельских девочек (продольный и поперечный срез)

В результате проведения сравнительного анализа антропометрических показателей школьниц разных возрастных групп отмечена гетерохронность динамики развития исследуемых показателей. В частности, у девочек скачек роста приходится на десятилетний возраст, а масса тела резко увеличивается спустя два года.

Библиографический список

1 Аршавский И. А. Основы возрастной периодизации / И. А. Аршавский // Хрестоматия по возрастной физиологии : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / сост. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва : Академия, 2002. – С. 268–283.

2 Мазурин А. В. Пропедевтика детских болезней : учебник / А. В. Мазурин, И. М. Воронцов. – 2-е изд., доп., расширенное, перераб. – Санкт-Петербург : Фолиант, 2000. – 928 с.

3 Хрипкова Н. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / Н. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – Москва : Просвещение, 1990. – 320 с.

4 Штода Л. З. Методы оценки достигнутого уровня развития детей и подростков : методическая литература / Л. З. Штода – Курган, 1996. – 126 с.

ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК КУРГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

О. Н. Косолапов, С. В. Аршевский

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье приводятся результаты физиометрических показателей физического развития студенток 2 курса Курганского государственного университета с учетом соматотипов в течение учебного года.

Ключевые слова: физическое развитие, соматотип, физиометрические показатели, кистевая динамометрия.

Одним из физиометрических показателей оценки физического развития является динамометрия. Динамометрия – это метод измерения силы мышц, который используется для оценки мышечной силы и функционального состояния опорно-двигательного аппарата.

Целью исследования явилось изучение физиометрических показателей методом динамометрии физического развития студенток, относящихся к различным соматотипам.

Исследование проводилось на учебных занятиях физической культуры в Курганском государственном университете. В исследовании приняли участие 51 студентка второго курса института естественных наук. На основании методики В. П. Чтецова [1], испытуемые были разделены на две группы: 1) грудной соматотип ($n = 27$); 2) мускульный соматотип ($n = 24$).

Для оценки физиометрических показателей использовали силу кисти. Измерения проводили методом кистевой динамометрии с помощью кистевого динамометра ДРП-90 (НТМИЗ, Россия) путем максимального сжатия прибора рукой с последующей фиксацией показания на шкале динамометра. Подготовка и статистическая обработка полученных данных проводились в программе «Microsoft Excel».

По результатам проведенных исследований установлено, что показатель силы левой руки у обоих соматотипов в течение учебного года увеличивается (рисунок 1). У грудного с 23,77 кг до 26,18 кг, у мускульного соматотипа с 23,08 кг до 27,04 кг. Данный показатель к концу учебного года у мускульного соматотипа был выше, чем у грудного.

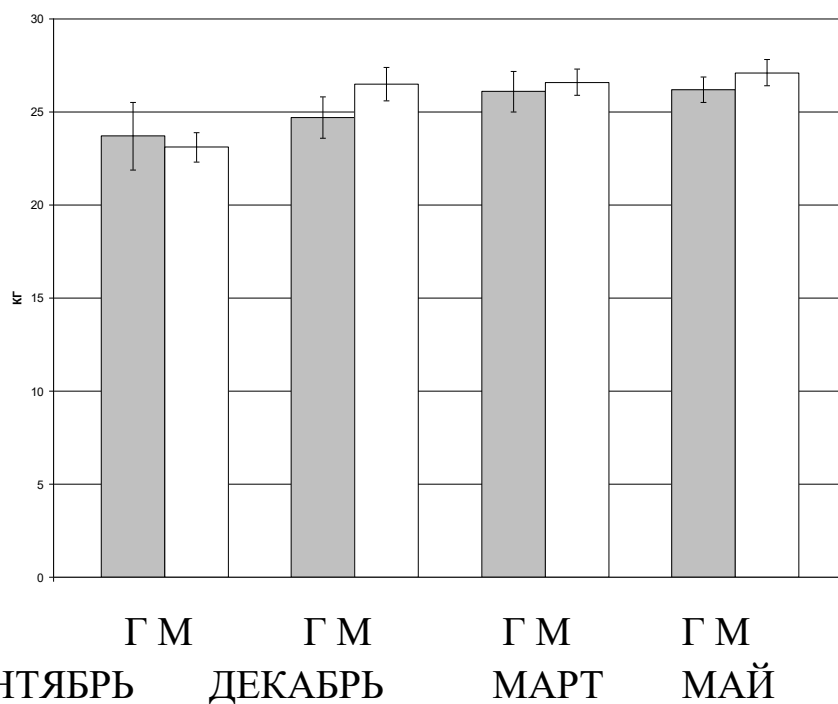


Рисунок 1 – Показатели силы левой руки по результатам годового исследования (Г – грудной, М – мускульный)

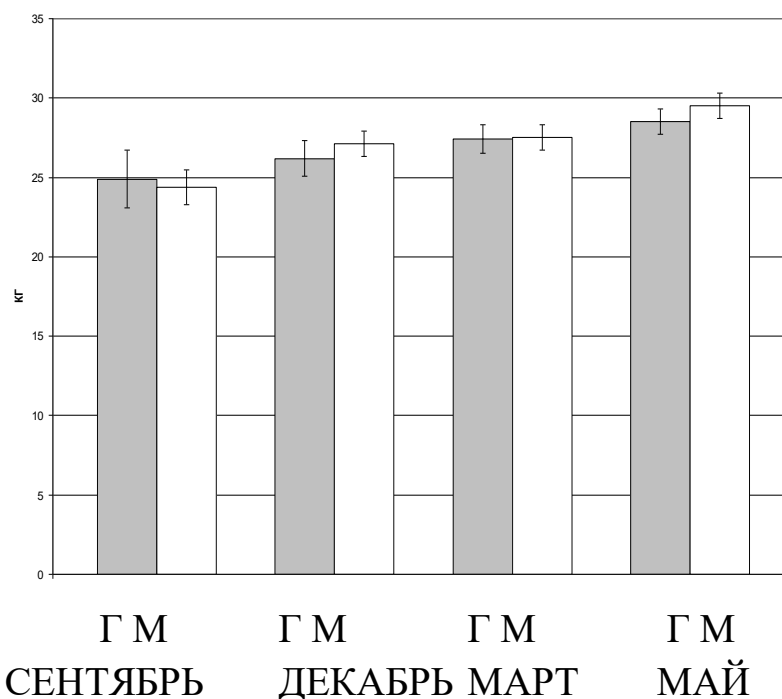


Рисунок 2 – Показатели силы правой руки по результатам годового исследования (Г – грудной, М – мускульный)

По результатам исследований, показатель силы правой руки в течение года также увеличился (рисунок 2). У грудного соматотипа с 24,96 кг до

28,59 кг; у мускульного соматотипа с 24,41 кг до 29,50 кг. Любой показатель силы всегда тесно связан с объемом мышечной массы. Поэтому исследуемые показатели выше у лиц мускульного соматотипа. Также развитию данного показателя у студентов способствуют занятия физической культурой.

Таким образом, результаты исследования подтверждают влияние типа телосложения и возраста на формирование силы мышц.

Библиографический список

1 Герус А. И. Адаптация организма к различным режимам двигательной деятельности / А. И. Герус. – Минск : Полымя, 2002. – 199 с.

2 Епифанов В. А. Лечебная физкультура / В. А. Епифанов. 2-е изд. – Москва : Медицина, 2002. – 593 с.

3 Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 169 с.

4 Чтецов В. П. Опыт объективной диагностики соматических типов на основе измерительных признаков у женщин / В. П. Чтецов, Н. Ю. Лутовинова, М. И. Уткина // Вопросы антропологии, 1979. – № 60. – С. 3–14.

СЕКЦИЯ 4

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ НА ПОЗДНЕМ ПЕРИОДЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

А. Н. Подшивалова

ГАОУЗ ТО Городская поликлиника № 5, г. Тюмень, РФ

Аннотация. В работе рассматривается применение физической реабилитации для пациентов, перенесших эндопротезирование суставов нижних конечностей на позднем периоде восстановления. В процессе исследования установлено, что есть определенная группа пациентов, которая в силу возраста, наличия хронических заболеваний и сниженному метаболизму нуждается в увеличении сроков реабилитации.

Ключевые слова: эндопротезирование, реабилитация, пациенты старше 60 лет.

Эндопротезирование остается одним из наиболее динамично развивающихся направлений травматологии и ортопедии. Его актуальность определяется растущей потребностью в восстановлении функции суставов. По данным отчета НМИЦ ТО им. Н. Н. Приорова, операции по замене тазобедренного и коленного сустава занимают 96 % среди общего числа эндопротезирования суставов. Также отмечается увеличение числа проведенных операций более чем на 15 % каждые два года [1]. Вместе с ростом числа проведенных операций по замене суставов нижних конечностей растет число пациентов, нуждающихся в реабилитационных мероприятиях. Также расчет числа пациентов, обращающихся в медицинские организации с жалобами на сохранение болевого синдрома и малым объемом движения в оперированной конечности по истечении 6 месяцев после проведения эндопротезирования.

Целью данного исследования стало изучение функционального состояния суставов нижних конечностей после эндопротезирования и анализ качества жизни пациентов на фоне проводимых реабилитационных мероприятий на позднем сроке восстановления с сохранением жалоб.

Исследование проводилось на базе отделения реабилитации городской поликлиники г. Тюмени. Участники исследования (20 человек) – пациенты, перенесшие операцию эндопротезирования сустава нижних конечностей, у которых более чем через 6 месяцев после проведенной операции сохранялись жалобы на постоянную боль, которая не снимается анальгетиками, ограничение подвижности сустава и мышечную слабость.

Исследования проводились в несколько этапов: 1) до реабилитационных мероприятий и 2) после реабилитационных мероприятий. Для оценки соматического здоровья и психоэмоционального состояния участников нами была разработана анкета из 15 вопросов. Для оценки амплитуды движения суставов использовался угломер по стандартной методике ортопедических измерений. Результаты исследования были подвергнуты математической обработке с применением методов описательной статистики.

Возраст участников представлен интервалом 27–80 лет, 85 % группы – это пациенты старше 60 лет. Соотношение мужчин и женщин составило 1:4. Наиболее частыми причинами эндопротезирования явились тяжелые формы артрозов, посттравматические деформации и некрозы суставов. Треть участников отмечает отсутствие многолетних болей перед заменой сустава. Все участники не занимались оздоровительной гимнастикой до операции много лет и не отмечают специфической нагрузки на суставы. Обращает на себя внимание тот факт, что 65 % респондентов имеют ИМТ 30–40, 15 % – более 40.

Не все пациенты психологически оказались готовы к восстановительному периоду, часть респондентов сейчас отказалась бы от операции. 80 % респондентов отмечает наличие хронических заболеваний, таких как артериальная гипертензия, сахарный диабет, астма, тромбоз и др. 60 % респондентов не верят в восстановление здоровья. 30 % имеют амплитуду движения суставов нижних конечностей в пределах нормы, 70 % имеют ограничение амплитуды движения сустава. 50 % участников сознались, что не выполняют рекомендуемый ранее комплекс лечебной физкультуры.

Оценив возраст участников, их физическое состояние, наличие хронических заболеваний мы разработали комплекс упражнений, который выполняется в течение 30 минут. Комплекс не требует специальной подготовки и спортивного инвентаря и может легко воспроизводиться в домашних условиях.

Кроме занятий лечебной физкультурой пациенты проходили сеансы физиотерапии и массажа.

После проведенных реабилитационных мероприятий пациенты отмечали не только улучшение психоэмоционального состояния, но и осознание необходимости выполнения комплекса физических упражнений, возможно в течение всей последующей жизни.

Амплитуда движения в суставах увеличилась у 60 % участников. Все пациенты отмечали более устойчивую ходьбу и силы в нижних конечностях, которая проявлялась в увеличении проходимой за день дистанции.

В связи с увеличивающейся продолжительностью жизни, увеличением пациентов ИМТ, которых больше 30, появляется определенная группа возрастных пациентов с наличием хронических заболеваний и медленным обменом веществ, для которых период восстановления должен быть увеличен на 3–5 месяцев [2].

Игнорирование физических упражнений или их неправильное выполнение приводит к функциональной несостоятельности суставов нижних конечностей и потере активного образа жизни.

Библиографический список

1 Травматизм, ортопедическая заболеваемость, состояние травматолого-ортопедической помощи населению в 2020 году: ежегодный статистический сборник. – Москва : ЦИТО, 2022. – С. 115–116.

2 Петрунин И. С. Эффективность ЛФК как основного средства физической реабилитации после эндопротезирования тазобедренного сустава / И. С. Петрунин // Карельский научный журнал. – 2019. – № 4 (29). – С. 59–61.

СЕКЦИЯ 5
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

МОТИВАЦИЯ К ЗНАКУ: ЭФФЕКТИВНЫЕ МОДЕЛИ
МОТИВАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
К СДАЧЕ НОРМ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

К. Р. Мотигуллина, Т. К. Хозяинова
Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург

Аннотация. В статье рассматривается проблема низкой вовлеченности населения во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Автор анализирует ключевые мотивационные факторы для различных возрастных групп (дети и молодежь, взрослое население, старшее поколение) и предлагает дифференцированные модели стимулирования, направленные на повышение эффективности реализации комплекса ГТО.

Ключевые слова: ГТО, мотивация, физическая культура, здоровый образ жизни, возрастные группы, стимулирование, социальные лифты.

Возрождение комплекса ГТО в современной России является стратегической задачей, направленной на укрепление здоровья нации, популяризацию физической культуры и спорта. Однако, несмотря на масштабную информационную кампанию, уровень массового участия граждан в сдаче нормативов остается недостаточно высоким. Одной из ключевых проблем является отсутствие универсальной системы мотивации, которая учитывала бы разнородные потребности и психологические особенности различных слоев населения [1; 3].

Цель данной статьи – выявить эффективные модели мотивации для основных возрастных групп и предложить практические механизмы их реализации.

1 Дети и молодежь (I–VI ступени: 6–17 лет)

Данная группа наиболее восприимчива к внешним стимулам и вовлечена в образовательную систему, что делает ее ключевой для внедрения комплекса ГТО.

Мотивационные факторы:

- Социальное признание и статус. Значок ГТО – это видимый символ достижения, повышающий авторитет среди сверстников.
- Внешние стимулы. Баллы к ЕГЭ (для выпускников), поощрения от учебного заведения (грамоты, доска почета).
- Игровая и соревновательная составляющая. Дух соперничества, возможность проявить себя.
- Одобрение взрослых. Похвала родителей, учителей, тренеров.

Эффективные модели мотивации:

1 Интеграция в образовательный процесс: включение подготовки к ГТО в уроки физкультуры и программу дополнительного образования. Организация школьных и межшкольных спартакиад по видам испытаний ГТО.

2 Геймификация. Создание системы рейтингов, личных кабинетов с отслеживанием прогресса, вручение промежуточных наград (например, за успешную сдачу отдельных нормативов).

3 Система «социальных лифтов». Четкое и прозрачное закрепление преимуществ при поступлении в вузы, а также поощрение от администраций школ (например, дополнительные баллы к итоговой оценке по физкультуре).

2 Взрослое население (VII–XVIII ступени: 18–70 лет и старше) [2].

Это самая сложная для вовлечения группа в связи с высокой занятостью, устоявшимся образом жизни и приоритетами.

Мотивационные факторы:

- Здоровье и самочувствие. Осознанная забота о собственном здоровье, поддержание тонуса, профилактика заболеваний.
- Карьерные преимущества. Поощрение со стороны работодателя (премии, дополнительные дни отпуска, корпоративные программы).
- Социализация и общение. Комплекс ГТО как повод для совместной активности с коллегами, друзьями, семьей.
- Личный вызов и самореализация. Желание проверить свои силы, выйти из зоны комфорта, подать положительный пример детям.

Эффективные модели мотивации:

1 Корпоративный ГТО. Разработка и внедрение совместных программ с предприятиями и корпорациями. Организация корпоративных фестивалей ГТО, создание командного зачета.

2 Партнерские программы. Предоставление скидок обладателям знаков ГТО в фитнес-центрах, бассейнах, спортивных магазинах от партнеров программы.

3 Информационная кампания, ориентированная на ЗОЖ. Акцент в рекламе не на спортивные рекорды, а на улучшение качества жизни, энергию и активное долголетие. Популяризация историй успеха «обычных» людей.

Заключение

Успешная реализация комплекса ГТО невозможна без учета специфики мотивации разных возрастных групп. Универсальный подход, ориентированный только на молодежь, не принесет желаемых результатов.

Для детей и молодежи ключевыми являются модели, основанные на внешних стимулах, интеграции в учебный процесс и геймификации.

Для взрослого трудоспособного населения необходимо развивать корпоративные программы и партнерства, делая акцент на здоровье и карьерные бонусы.

Дифференцированная мотивационная политика, подкрепленная системными мерами на федеральном и муниципальном уровнях, позволит превратить комплекс ВФСК ГТО из формальной процедуры в реальный инструмент оздоровления нации.

Библиографический список

1 Ефремова Ю. С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства / Ю. С. Ефремова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 79–82.

2 Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 400 с.

3 Официальный портал ВФСК ГТО. – URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 12.11.2025).

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Е. Б. Ольховская, А. Р. Даутов***

**Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

*** Уральский государственный экономический
университет, г. Екатеринбург*

Аннотация. В работе ВФСК ГТО представлен как эффективная технология по оздоровлению трудоспособного населения страны. Выявлены значимые задачи, решение которых позволит оптимизировать роль данного комплекса. Предложены пути решения актуальных проблем.

Ключевые слова: психофизическое здоровье, физкультурно-спортивная деятельность, физическая активность, профессиональное долголетие.

В эпоху становления информационно-цифрового мира проблемы оздоровления выходят на первый план, приобретая главенствующее значение. Решающую роль в здоровьесбережении современного человека играет его стиль ежедневной жизнедеятельности, и, в частности, физическая активность, дефицит которой способствует зарождению различных отклонений в состоянии здоровья [1]. Физическая активность представляется как естественный, эволюционно обусловленный фактор биологического прогресса. Недостаточная двигательная активность, не компенсированная адекватными по объему и интенсивности физическими нагрузками, ведет к развитию целого ряда патологических состояний. Таким образом, значение физкультурно-спортивной деятельности в формировании здоровья людей всех возрастных категорий возрастает многократно [2].

Сегодня физическая культура и спорт занимают одно из ключевых мест в социальной государственной политике. В России основу для физического воспитания различных групп населения составляет Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК) «Готов к труду и обороне», формулирующий концептуальные положения наращивания физической подготовленности россиян всех возрастных категорий [2]. Одной из актуальных задач данного комплекса является воспитание у граждан стойкой

мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, что будет содействовать улучшению их психофизического здоровья [1].

Логико-аналитическое сопоставление всех компонентов ВФСК и реальных социально-экономических условий позволило нам выявить ряд ключевых задач, решение которых повысит эффективность комплекса в здоровьесбережении трудоспособного населения страны:

- сформировать у граждан прочные знания в сфере физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывая актуальные научные тенденции;
- обеспечить наличие готовности применять на практике инновационные методики к реализации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью сохранения здоровья;
- предоставить в достаточном объеме спортивные площадки, физкультурно-оздоровительные комплексы и бассейны, соответствующие необходимым требованиям и оснащенные современным оборудованием;
- гарантировать требуемое количество квалифицированных специалистов для широкого внедрения ВФСК на производственных предприятиях и в офисах;
- организовать регулярные углубленные медосмотры трудоспособного населения с целью выявления воздействия физической нагрузки на основные функциональные системы организма;
- необходимо сформировать прочную заинтересованность у управленцев для участия в комплексе максимального количества их сотрудников.

Решение обозначенных задач требует реализации целого набора мер, направленных на повышение массовости ВФСК и его эффективности в сохранении здоровья граждан. Актуализировать у работающего населения знания в области физического воспитания возможно через серию научных семинаров, организованных на предприятии. Обязательным на данных семинарах является раскрытие потенциала физической культуры и спорта в обеспечении эффективного профессионального долголетия сотрудников [2]. Так же необходимо обучение слушателей функциональной самодиагностике, позволяющей выявить различные отклонения в здоровье и влияние физической нагрузки на их оптимизацию [1].

Важную роль в эффективности ВФСК играет физкультурно-спортивная инфраструктура. В текущей экономической ситуации возведение и обслуживание современных спортивно-оздоровительных комплексов возможно лишь в преуспевающих корпорациях. Зачастую гражданам приходится самостоятельно оплачивать занятия физической активностью, что значительно сокращает число занимающихся. Следовательно, наличие достаточного числа доступных спортивных площадок, находящихся в шаговой доступности для населения, является актуальной проблемой в оздоровлении нации.

Современный ВФСК «Готов к труду и обороне» – значительный практический шаг к укреплению психофизического благополучия жителей России. Однако, чтобы данный комплекс завоевал признание и стал более востребованным среди трудоспособного населения, требуется активное участие как со стороны государства, так и со стороны каждого гражданина.

Библиографический список

1 Архипова Д. Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как средство здоровьесбережения / Д. Н. Архипова, О. С. Мавропуло // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2021. – С. 23–27.

2 Егорова А. М. Значение комплекса ВФСК ГТО в современном обществе / А. М. Егорова // Технопарк универсальных педагогических компетенций : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2024. – С. 19–22.

СПИСОК АВТОРОВ

Аверкиева Инна Романовна – студент, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Архипова Анастасия Сергеевна – студент, Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г. Курган, РФ

Аршевский Сергей Валерьевич – кандидат биологических наук, доцент кафедры биология, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Благовещенский Тимур Германович – студент, Университет технологий управления и экономики, г. Санкт-Петербург, РФ

Бусыгина Дарья Станиславовна – магистрант, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Виноградова Светлана Анатольевна – учитель физической культуры, средняя общеобразовательная школа № 53 им. А. А. Шараборина, г. Курган, РФ

Горбачевская Оксана Олеговна – учитель физической культуры, средняя общеобразовательная школа № 44 им. Героя Советского Союза Д. М. Крутикова, г. Курган, РФ

Даутов Азат Раисович – магистрант, преподаватель колледжа, Уральский государственный экономический университет, г. Екатеринбург, РФ

Дементьева Ирина Дмитриевна – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, ДЮСШ, г. Ирбит, РФ

Егорова Наталья Леонидовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дефектологии, института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Егорова Надежда Викторовна – старший тренер-преподаватель КГУ, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Касьяненко Александр Александрович – магистрант, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Конева Елена Сергеевна – преподаватель, Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г. Курган, РФ

Косолапов Олег Николаевич – кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Киреев Дмитрий Александрович – магистрант, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Лебедев Николай Николаевич – преподаватель физической культуры, Невинномысский медицинский институт, г. Невинномысск, РФ

Ловыгина Оксана Николаевна – кандидат биологических наук, доцент института педагогики, психологии и физической культуры, кафедры физической культуры и спорта, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Луткова Анастасия Андреевна – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Манцевич Виктор Михайлович – тренер-преподаватель, спортивная школа № 16, г. Екатеринбург, РФ

Марочкин Евгений Алексеевич – магистрант, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Миронова Светлана Петровна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Михальченко Роман Александрович – тренер-преподаватель, Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», г. Курган, РФ

Мотигуллина Карина Рафаэлевна – студент, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Нерекина Мария Александровна – учитель физической культуры, средняя общеобразовательная школа № 53 имени А. А. Шараборина, г. Курган, РФ

Ольховская Елена Борисовна – кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Осипова Анастасия Олеговна – студент, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Пермяков Олег Михайлович – старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Подшивалова Анна Николаевна – магистрант, инструктор-методист, ГАУЗ ТО «Городская поликлиника № 5», г. Тюмень, РФ

Речкалов Александр Викторович – доктор биологических наук, профессор института педагогики, психологии и физической культуры, кафедры физической культуры и спорта, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Речкалова Ольга Леонидовна – кандидат биологических наук, доцент института педагогики, психологии и физической культуры, кафедры физической культуры и спорта, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Романов Виталий Петрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, РФ

Рыбалка Виктория Сергеевна – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, СШ «Мечта», г. Ейск, РФ

Сапегина Татьяна Алексеевна – кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Самусенко Анастасия Сергеевна – студент института педагогики, психологии и физической культуры Курганский государственный университет, спортивная школа «Уралочка», г. Нижний Тагил, РФ

Сидоров Роман Васильевич – заведующий кафедрой, кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Струнин Игорь Александрович – кандидат педагогических наук, доцент института педагогики, психологии и физической культуры, кафедры физической культуры и спорта, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Ступина Анастасия Владимировна – студент, института языковых коммуникаций и психологии, Университет технологий управления и экономики, г. Санкт-Петербург, РФ

Ташлыков Евгений Леонидович – руководитель физического воспитания, ГБПОУ «Курганский базовый медицинский колледж», г. Курган, РФ

Терехов Евгений Алексеевич – магистрант, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Фирсова Виктория Вячеславовна – студент, Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г. Курган, РФ

Хозяинова Татьяна Константиновна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогических наук, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Худякова Татьяна Александровна – заместитель директора по спортивной работе, МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 3», г. Курган, РФ

Цулая Александр Виссарионович – студент, Университет технологий управления и экономики, г. Санкт-Петербург, РФ

Чалый Елена Николаевна – студент института языковых коммуникаций и психологии, Университет технологий управления и экономики, г. Санкт-Петербург, РФ

Шубникова Полина Николаевна – студент, Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, РФ

Якимова Елена Алексеевна – кандидат биологических наук, заведующая кафедрой, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, РФ

Научное издание

ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ.
Физическая культура и спорт:
интеграция научных исследований и практики

Материалы XIV национальной научно-практической конференции
22 декабря 2025 года

Редактор В. А. Лисина

Библиотечно-издательский центр КГУ
640020, г. Курган, ул. Советская, 63/4
Курганский государственный университет