

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ежемесячный
научно-теоретический
журнал, основан в 1925 г.,
входит в:
– базу данных Scopus;
– индекс Российского
научного цитирования
(РИНЦ);
– базу данных
англоязычных
периодических изданий
EBSCO

Главный редактор
Людмила ЛУБЫШЕВА

Редакционная коллегия:
Ашкинази С.М. (д.п.н.,
профессор)

Булгакова Н.Ж. (член-корр. РАО,
д.п.н., профессор)

Врублевский Е.П. (д.п.н.,
профессор)

Горелов А.А. (д.п.н., профессор)

Губа В.П. (д.п.н., профессор)

Загравская А.И. (д.п.н.,
профессор)

Загравский В.И. (д.п.н.,
профессор)

Захарьева Н.Н. (д.м.н.,
профессор)

Лхагвасурэн А. (д.п.н.)

Лхагвасурэн Л. (д.б.н.,
профессор)

Лубышева Л.И. (д.п.н.,
профессор)

Манжелей И.В. (д.п.н.,
профессор)

Манолаки В.Г. (доктор
педагогической науки, профессор)

Неверкович С.Д. (академик
РАО, д.п.н., профессор)

Пешкова Н.В. (д.п.н., доцент)

Попов Г.И. (д.п.н., профессор)

Румба О.Г. (д.п.н., профессор)

Сивохин И.П. (д.п.н., профессор)

Тамбовцева Р.В. (д.б.н.,
профессор)

Ответственный секретарь

Ольга ОЗЕРОВА

Компьютерная вёрстка

Ольга ТЕРЁШИНА

На обложке:

Сергей Евгеньевич Табаков

– кандидат педагогических

наук, заслуженный тренер

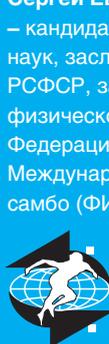
РСФСР, заслуженный работник

физической культуры Российской

Федерации, спортивный директор

Международной федерации

самбо (ФИАС).



Теория и практика
физической культуры и спорта

Содержание

3'2026

№(1054)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров, И.А. Панченко, Д.А. Васильев – Дифференцирование мышечных усилий как фактор эффективности выполнения подачи квалифицированными волейболистами	3
Н.Н. Смирнова, А.А. Сожкин, Р.Р. Мухамедзянов, А.В. Новикова – Определение конкурентоспособности сильнейших гимнастов в новом олимпийском цикле в условиях модернизации правил соревнований	6
А.В. Быков – Спортивная команда как носитель субкультуры: формирование и развитие командной идентичности посредством культурных практик	9
А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, С.П. Михайловский, М.М. Громов – Биомеханика бросковой техники в единоборствах	12
В.А. Шляхтин, В.Н. Чернова, О.М. Бубненко – Современные средства и методы развития специальной физической подготовленности единоборцев различной квалификации	15
К.Г. Зеленский, Г.Н. Пономарев, В.Ф. Костюченко, В.Д. Зверев – Развитие ментальных навыков на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации	18
М.В. Герасимов, А.О. Миронов – Воздействие поляризованной тренировки на повышение аэробно-анаэробной работоспособности квалифицированных кикбоксеров	21
Г.Г. Полевой, А.Б. Саблин, И.И. Корнишин, Р.Р. Алескеров – Развитие координационных способностей юных футболистов	23
И.И. Самсонов, Н.А. Подберезко, Е.А. Буданова, Л.А. Андриянова – Спортивная подготовка в системе детско-юношеского спорта в условиях гармонизации законодательства	27

ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

О.Н. Никифорова, Э.В. Маркин, А.А. Сопарев – Динамика показателей биоэлектрической активности миокарда у студентов при разной двигательной активности	30
М.В. Шайхелсламова, Н.Б. Дикопольская, А.А. Ситдикова, Г.А. Билалова – Изменение уровня кортизола у юных спортсменов в процессе адаптации к физическим нагрузкам	34
А.Б. Саблин, Р.Р. Алескеров, Е.А. Ульянова, А.И. Латак – Реабилитация функции дыхания школьников 7-11 лет	37

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Л.Г. Татьяна, А.В. Кирпичникова, Н.Д. Алексеева, Я.И. Новицкий – Взаимосвязь склонности к девиантному поведению и стратегий совладания у студентов-спортсменов	41
--	----

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В СПОРТЕ

Н.А. Вахнин, В.И. Григорьев, О.М. Андрущенко, О.В. Козлов – Влияние информатизации на вовлеченность населения в спортивно-рекреационный туризм	44
--	----

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

М.П. Русинова, Е.А. Югова – Применение оценочных средств в процессе формирования профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры	47
--	----

ГУМАНИТАРНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Л.Е. Бабушкина, А.А. Зайцев – Спортивный дискурс: коммуникативные стратегии и тактики (на примере фигурного катания)	50
Е.В. Осипенко, Гао Шилун – Физкультурно-социальная компетентность: теоретическое обоснование	53

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.Д. Сячин – К 100-летию юбилею со дня рождения выдающегося учёного Филина Владимира Павловича	56
--	----

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Л.А. Кирьянова, Л.В. Морозова, М.А. Удалова – Использование майнд-фитнеса для развития когнитивных способностей у студентов специальной медицинской группы	58
А.В. Антипов, Е.В. Шустова, П.П. Николаев, И.А. Васельцова – Игровые виды спорта как средство развития социально-коммуникативных навыков студенческой молодежи	61
М.В. Звягинцев, М.В. Баканов, Ю.В. Аршьева, С.В. Степанов – Особенности физической подготовленности студентов из различных административно-территориальных единиц Индии	64
Г.Б. Глазкова, О.В. Мамонова, А.А. Дубров – Предикторы готовности студентов к физической активности в вузе	67
С.А. Григан, Н.В. Рыжкин, И.А. Коробов, А.А. Гвоздика – Развитие скоростно-силовых способностей у студентов на занятиях по физической культуре	70

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

А.А. Третьяков, Д.В. Щербин, Д.Е. Егоров, С.Е. Гогинава – Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс ГТО как средство активного долголетия людей зрелого и старшего возраста	73
А. О. Ахмедов, С.-М. М. Джулагов, Р. А. Темирсултанов – Педагогическая эффективность интеграции военно-прикладных видов спорта в программу физического воспитания учащихся в условиях школьного спортивного клуба	76
А.А.-К. Умаров, А.О. Ахмедов, Ш.Ж. Хажмухамбетова – Анализ востребованности деятельности спортивных клубов обучающимися сельских общеобразовательных школ	80

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

М.Ю. Парамонова, Е.И. Кричевцова, Т.В. Кротова, О.В. Никифорова – Проектирование оценочных материалов демонстрационного экзамена для подготовки инструкторов по физической культуре в дошкольных образовательных организациях	83
---	----

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Н.А. Цухлов, Е.В. Бурцева, Л.А. Парфенова – Функционально-цифровой подход в адаптивном физическом воспитании детей с нарушениями интеллектуального развития, занимающихся футболом	86
--	----

«ТРЕНЕР» – журнал в журнале

Д.С. Андреев, И.Е. Коновалов, Л.А. Парфенова, В.В. Андреев – Модель организации процесса восстановления квалифицированных баскетболистов студенческих команд в годичном цикле подготовки	90
И.С. Марьин, Е.В. Гриднева, В.Н. Фетисов, О.Е. Понимасов – Факторы эффективности техники плавания на учебно-тренировочном этапе подготовки юных пловцов-спринтеров	93
А.М. Симаков, М.Ю. Нифонтов, А.В. Привалов, Е.А. Изотов – Синхронизация технико-тактической и специальной физической подготовки тхэквондистов в специально-подготовительном периоде	96
Г.В. Руденко, М.Г. Ткачук, А.В. Зайцев, Д.С. Савельев – Критерии спортивного отбора в дзюдо на учебно-тренировочном этапе	99
В.А. Куванов, И.В. Дмитриев, А.Е. Захаров, С.А. Ильющенко – Особенности силовой подготовки высококвалифицированных женщин-борцов	102

ПЕРСПЕКТИВА

Л.И. Лубышева – Игровая природа спорта, агональность и телесный опыт как способы развёртывания бытия и воплощения смыслов спортивной культуры	105
---	-----

В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА

И.В. Манжелей, Н.В. Пешкова – Научные школы в сфере физической культуры и спорта как драйверы новаторских исследований в условиях современных вызовов	106
Ш.З. Хуббиев, Г.В. Зароднюк, А.В. Караван, Н.А. Зиновьев – «Повторение без повторения» – принцип формирования физической подготовленности человека	109
С.И. Филимонова, И.И. Болдырев, Е.А. Стеблецов, М.В. Морозов – Патриотический ландшафт: концепция пространства физической культуры как драйвер модернизации законодательной базы отрасли	112

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

И.В. Соколова, Л.К. Анищова – Роль научно-практической конференции в развитии инновационных подходов к физическому воспитанию студенческой молодежи	11
Лью Кэмань – Содержание мезоциклов методики физической подготовки спортсменов 16–17 лет в мас-рестлинге	17
Е.А. Морозов, В.П. Губа – Эффективность тренировочного процесса хоккеистов 10-13 лет на основе комплексной оценки спортивной подготовленности	26
Е.А. Милашечкина, В.И. Торшин – Влияние занятий оздоровительной гимнастикой на показатели артериального давления у студентов с вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу	36
А.В. Родин, В.П. Губа, А.В. Мазурина, М.А. Комлев – Применение информационно-аналитической системы мониторинга текущего состояния баскетболисток 15-17 лет в процессе специальной физической подготовки	40
А.В. Турманидзе, И.В. Меркулова, В.П. Чичерин – Использование миофасциального ролла «TreneRoll» для снижения гипернатяжения грудного отдела позвоночника у теннисистов	49
Цянь Даомин – Совершенствование темпа движений рук игроков в настольный теннис на основе плиометрического метода сенсомоторного стимулирующего воздействия большого количества мячей	88
А.С. Кабанов, И.В. Манжелей – Сравнительный анализ социально-психологических особенностей работников физкультурно-спортивной организации	92
О.А. Полышевич – Просоциальная риторика спортивных соревнований	101

ИЗВЕСТНЫЕ ИМЕНА РОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ НАУКИ	104
НОВЫЕ КНИГИ	46, 52, 55, 60, 66, 69, 72, 75, 85, 95, 108

Teoriya i praktika fizicheskoy kultury

Monthly Scientific-theoretical
Journal, founded in 1925,
covered by the Citation
Indices:

- Scopus database;
- the Russian Scientific Citation Index (RSCI);
- database of periodicals in English EBSCO.

Формат 60x90 ¹/₈
Объем 12 п.л.
Тираж 1800 экз.
Подписано в печать
19.03.2026

Отпечатано
в типографии
ФГУП «ЦНИИХМ»
115487, Москва,
ул. Нагатинская, д. 16 а
www.cniihm.ru

© Научно-издательский центр
«Теория и практика
физической культуры
и спорта»
105122 Москва,
Сиреневый бульвар, д. 4
e-mail: fizkult@teoriya.ru

Индекс в каталоге
«Пресса России» 70966

ISSN 0040-3601

Научный портал
www.teoriya.ru

Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов.
Все права защищены.
Ни одна часть этого издания не может быть занесена в память компьютера либо воспроизведена любым способом без предварительного письменного разрешения издателя.

Издание предназначено
для читателей старше 14 лет
Цена договорная

Contents

3'2026

№(1054)

THEORY AND METHODOLOGY OF SPORT

N.V. Lutkova, Yu.M. Makarov, I.A. Panchenko, D.A. Vasiliev – Differentiation of muscular effort as a factor in the effectiveness of serves by skilled volleyball players.....	3
N.N. Smirnova, A.A. Somkin, R.R. Muhamedzyanov, A.V. Novikova – Determining the competitiveness of the strongest gymnasts in the new Olympic cycle amid the modernisation of competition rules.....	6
A.V. Bykov – Sports teams as carriers of subculture: the formation and development of team identity through cultural practices.....	9
A.G. Levitskiy, D.A. Matveev, S.P. Mikhaylovskiy, M.M. Gromov – Biomechanics of throwing techniques in martial arts.....	12
V.A. Shlyakhtin, V.N. Chernova, O.M. Bubnenkova – Using modern tools and methods to develop special physical fitness for martial artists of different skill levels.....	15
K.G. Zelenskiy, G.N. Ponomarev, V.F. Kostyuhenko, V.D. Zverev – Development of mental skills at various stages of long-term training in sports radio direction finding.....	18
M.V. Gerasimov, A.O. Mironov – The effect of polarised training on improving the aerobic and anaerobic performance of qualified kickboxers.....	21
G.G. Polevoy, A.B. Sablin, I.I. Kornishin, R.R. Aleskerov – Development of coordination skills in young footballers.....	23
I.I. Samsonov, N.A. Podberezko, E.A. Budanova, L.A. Andriyanova – Sports training in the youth sports system in the context of harmonisation of legislation.....	27

SPORT PHYSIOLOGY

O.N. Nikiforova, E.V. Markin, A.A. Soparev – Dynamics of myocardial bioelectrical activity indicators in students with different levels of physical activity.....	30
M.V. Shayhelislamova, N.B. Dikopolskaya, A.A. Sitdikova, G.A. Bilalova – Changes in cortisol levels in young athletes during the process of adaptation to physical exercise.....	34
A.B. Sablin, R.R. Aleskerov, E.A. Ulyanova, A.I. Latak – Rehabilitation of respiratory function in schoolchildren aged 7-11 years.....	37

SPORT PSYCHOLOGY

L.G. Tatyana, A.V. Kirpichnikova, N.D. Alekseeva, Ya.I. Novitskiy – The relationship between the tendency towards deviant behaviour and coping strategies among student athletes.....	41
---	----

DIGITAL TRANSFORMATION IN SPORT

N.A. Vakhnin, V.I. Grigorev, O.M. Andryushenkova, O.V. Kozlov – The impact of informatisation on public involvement in sports and recreational tourism.....	44
---	----

VOCATIONAL TRAINING

M.P. Rusinova, E.A. Yugova – The use of assessment tools in the process of developing the professional competencies of future physical education teachers.....	47
--	----

HUMANITARIAN FOUNDATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

L.E. Babushkina, A.A. Zaytsev – Sports discourse: communicative strategies and tactics (using figure skiing as an example).....	50
E.V. Osipenko, Gao Shilong – Physical and social competence: theoretical rationale.....	53

HISTORY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

V.D. Syachin – On the 100th anniversary of the birth of the outstanding scientist Vladimir Pavlovich Filin.....	56
---	----

UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION

L.A. Kiryanova, L.V. Morozova, M.A. Udalova – Using mind-fitness to develop cognitive abilities in students of a special medical group.....	59
A.V. Antipov, E.V. Shustova, P.P. Nikolaev, I.A. Vaseltsova – Gaming sports as a means of developing social and communication skills in student youth.....	61
M.V. Zvyagintsev, M.V. Bakanov, Yu.V. Arysheva, S.V. Stepanov – Features of the physical fitness of students from different administrative-territorial units of India.....	64
G.B. Glazkova, O.V. Mamonova, A.A. Dubrov – Students' readiness predictors for physical activity at university.....	67
S.A. Grigan, N.V. Pyzhkin, I.A. Korobov, A.A. Gvozdikova – Developing speed and strength abilities in students during physical education classes.....	70

MOTOR ACTIVITY OF THE POPULATION

A.A. Tretyakov, D.V. Shcherbin, E.D. Egorov, S.E. Goginava – The GTO as a means of active longevity for adults and older persons.....	73
A.O. Akhmedov, S.-M.M. Dzhulagov, R.A. Temirsultanov – Educational effectiveness of integrating military-applied sports into the physical education programme for schoolchildren in the context of school sports clubs.....	76
A.A.-K. Umarov, A.O. Akhmedov, Sh.Zh. Khazhmukhambetova – Analysis of the demand for sports clubs among students at rural general education schools.....	80

VOCATIONAL TRAINING

M.Yu. Paramonova, E.I. Krichevskaya, T.V. Krotova, O.V. Nikiforova – Designing assessment materials for a demonstration exam to train physical education instructors in pre-school educational institutions.....	83
--	----

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

N.A. Tsukhlov, E.V. Burtseva, L.A. Parfenova – A functional-digital approach in adaptive physical education for children with intellectual disabilities who play football.....	86
--	----

«TRAINER» – journal in journal

D.S. Andreev, I.E. Kononov, L.A. Parfenova, V.V. Andreev – Model for organising the recovery process for skilled basketball players on student teams in an annual training cycle.....	90
I.S. Maryin, E.V. Gridneva, V.N. Fetisov, O.E. Ponomasov – Factors affecting the effectiveness of swimming technique at the training stage of preparation for young sprinter swimmers.....	93
A.M. Simakov, M.Yu. Nifontov, A.V. Privalov, E.A. Izotov – Synchronisation of technical, tactical and special physical training for taekwondo practitioners during the special preparation period.....	96
G.V. Rudenko, M.G. Tkachuk, A.V. Zaytsev, D.S. Savelev – Criteria for athletic selection in judo at the training stage.....	99
V.A. Kuvanov, I.V. Dmitriev, A.E. Zakharov, S.A. Ilyushchenko – Features of strength training for highly skilled female wrestlers.....	102

PERSPECTIVE

L.I. Lubyshcheva – The gaming nature of sport, agonism and physical experience as ways of unfolding existence and embodying the meanings of sporting culture.....	105
---	-----

IN SEARCH OF A NEW BREAKTHROUGH

I.V. Manzheley, N.V. Peshkova – Scientific schools in the field of physical education and sport as drivers of innovative research in the context of modern challenges.....	106
Sh.Z. Khubiev, G.V. Zardnyuk, A.V. Karavan, N.A. Zinoviev – 'Repetition without repetition' – the principle of building physical fitness in individuals.....	109
S.I. Filimonova, I.I. Boldyrev, E.A. Stebletsov, M.V. Morozov – Patriotic landscape: the concept of physical culture space as a driver for modernising the legislative framework of the industry.....	112

FROM EDITOR'S PAPERCASE

I.V. Sokolova, L.K. Anitsoeva – The role of scientific and practical conferences in the development of innovative approaches to physical education of students.....	11
Lyu Keman – The content of mesocycles of methods of physical training of athletes aged 16-17 in mas-wrestling.....	17
E.A. Morozov, V.P. Guba – Effectiveness of the training process for hockey players aged 10-13 based on a comprehensive assessment of athletic fitness.....	26
E.A. Milashechikina, V.I. Torshin – The effect of health-improving gymnastics classes on blood pressure indicators in female students with hypotensive-type vegetative-vascular dystonia.....	36
A.V. Rodin, V.P. Guba, A.V. Mazurina, M.A. Komlev – Application of an information and analytical system for monitoring the current condition of 15-17 years old basketball players during special physical training.....	40
A.V. Turmanidze, I.V. Merkulova, V.P. Chicherin – Using the TreneRoll myofascial roller to reduce hypertonicity in the thoracic spine in tennis players.....	49
Qian Daoming – Improving the speed of table tennis players' hand movements based on the plyometric method of sensorimotor stimulation using a large number of balls.....	88
A.S. Kabanov, I.V. Manzheley – Comparative analysis of the social and psychological characteristics of employees of a physical culture and sports organisation.....	92
O.A. Polyushkevich – Prosocial rhetoric of sports competitions.....	101

FAMOUS NAMES IN RUSSIAN SPORTS SCIENCE.....104

NEW BOOKS.....46, 52, 55, 60, 66, 69, 72, 75, 85, 95, 108	
---	--

ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ

УДК/UDC 796.325

Поступила в редакцию 02.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
nataliya_lutkova@mail.ru

Доктор педагогических наук, доцент **Н.В. Луткова**¹
Доктор педагогических наук, профессор **Ю.М. Макаров**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **И.А. Панченко**²
Д.А. Васильев²

¹Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²Санкт-Петербургский горный Университет императрицы Екатерины II, Санкт-Петербург

DIFFERENTIATION OF MUSCULAR EFFORT AS A FACTOR IN THE EFFECTIVENESS OF SERVES BY SKILLED VOLLEYBALL PLAYERS

Dr. Hab., Associate Professor **N.V. Lutkova**¹

Dr. Hab., Professor **Yu.M. Makarov**¹

PhD, Associate Professor **I.A. Panchenko**²

D.A. Vasiliev²

¹Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg

²Saint-Petersburg Mining University, Saint Petersburg

Аннотация

Цель исследования – повысить результативность подачи у квалифицированных волейболистов за счет развития у них способности точно дифференцировать мышечные усилия на основе использования специализированных блоков упражнений.

Методика и организация исследования. Показатели эффективности подачи оценивались по данным соревновательной деятельности: для основной команды «Динамо-ЛО» – в Чемпионате России среди мужских команд, для фарм-клуба «Динамо-ЛО-2» – в Молодёжной лиге России. Анализировались параметры, характеризующие технику, ситуативные условия и направление подач у квалифицированных волейболистов. Было обработано 10 игр ведущих коллективов с использованием профессионального программного обеспечения Data Volley 4Pro. Исходный уровень подготовленности спортсменов определялся в ходе педагогического тестирования. Способность к дифференцированию мышечных усилий оценивалась с помощью кистевого динамометра ДК-140, что позволило измерить точность воспроизведения заданных уровней силы (25%, 50%, 75% от максимального усилия). Экспериментальная часть включала специализированные блоки упражнений, направленные на развитие силы мышц рук и силовой различительной чувствительности.

Результаты исследования и выводы. Установлено, что квалифицированные волейболисты команды «Динамо-ЛО 2» в ходе соревновательной деятельности выполняют планирующую подачу чаще чем силовую. Показатели квалифицированных волейболистов команды «Динамо-ЛО-2» имеют статистически достоверные различия с показателями игроков команды «Динамо-ЛО» во всех шести анализируемых характеристиках. Выявлена целесообразность выделения четырех узконаправленных блоков заданий для развития способности дифференцирования мышечных усилий (с петлями TRX, с эспандерами, с набивными мячами, с волейбольными мячами). У квалифицированных волейболистов команды «Динамо-ЛО-2» выявлена положительная динамика количества планирующих и силовых подач, эффективности их выполнения, и снижение количества ошибок при их выполнении.

Ключевые слова: дифференцирования мышечных усилий, средства, подача, квалифицированные волейболисты.

Abstract

Objective of the study is to improve the effectiveness of serving among skilled volleyball players by developing their ability to accurately differentiate muscle effort through the use of specialised exercise blocks.

Methods and structure of the study. Serve effectiveness indicators were assessed based on competition data: for the main team, Dynamo-LO, in the Russian Men's Championship, and for the farm club, Dynamo-LO-2, in the Russian Youth League. Parameters characterising the technique, situational conditions and direction of serves by qualified volleyball players were analysed. Ten games of the leading teams were processed using professional Data Volley 4Pro software. The initial level of preparedness of the athletes was determined during pedagogical testing. The ability to differentiate muscle effort was assessed using a DK-140 hand dynamometer, which allowed the accuracy of reproduction of specified force levels (25%, 50%, 75% of maximum effort) to be measured. The experimental part included specialised exercise blocks aimed at developing arm muscle strength and strength differentiation sensitivity. Twenty-four qualified volleyball players took part in the study.

Results and conclusions. It was found that qualified volleyball players of the Dynamo-LO 2 team perform planning serves more often than power serves during competitive activities. The indicators of the skilled volleyball players of the Dynamo-LO-2 team have statistically significant differences from the indicators of the Dynamo-LO team players in all six analysed characteristics. It has been found that it is advisable to identify four narrowly focused sets of tasks for developing the ability to differentiate muscle effort (with TRX loops, with expanders, with stuffed balls, with volleyballs). Qualified volleyball players of the Dynamo-LO-2 team showed positive dynamics in the number of planned and power serves, the effectiveness of their execution, and a decrease in the number of errors during their execution.

Keywords: differentiation of muscle efforts, means, serve, qualified volleyball players.

Введение. При выполнении подачи уровень различения силовых усилий определяет качественное выполнение

силы и точность удара по мячу [2]. Способность различать пространственные параметры выступает фактором точ-

ности и целесообразности движений спортсмена во всех игровых видах спорта [1]. Эта способность развивается в процессе специальной тренировки и напрямую коррелирует с уровнем мастерства спортсмена [4]. Эффективность соревновательной деятельности непосредственно зависит от сформированной способности спортсмена контролировать параметры времени, пространства и мышечных усилий [3, 5].

Экспериментальные узконаправленные блоки заданий обеспечивают одновременное развитие силовых качеств и способности к дифференцированию мышечных усилий, что положительно сказывается на точности и результативности подачи. Данные показатели роста эффективности могут служить в качестве целевых ориентиров для построения тренировочного процесса.

Цель исследования – повысить результативность подачи у квалифицированных волейболистов за счет развития у них способности точно дифференцировать мышечные усилия на основе использования специализированных блоков упражнений.

Методика и организация исследования. Показатели эффективности подачи оценивались по данным соревновательной деятельности: для основной команды «Динамо-ЛО» – в Чемпионате России среди мужских команд, для фарм-клуба «Динамо-ЛО-2» – в Молодёжной лиге России. Анализировались параметры, характеризующие технику, ситуативные условия и направление подач у квалифицированных волейболистов. Было обработано 10 игр ведущих коллективов с использованием профессионального программного обеспечения Data Volley 4Pro. Исходный уровень подготовленности спортсменов определялся в ходе педагогического тестирования. Способность к дифференцированию мышечных усилий оценивалась с помощью кистевого динамометра ДК-140, что позволило измерить точность воспроизведения заданных уровней силы (25%, 50%, 75% от максимального усилия). Экспериментальная часть включала специализированные блоки упражнений, направленные на развитие силы мышц рук и силовой различительной чувствительности. В исследовании приняли участие 24 квалифицированных волейболиста.

Результаты исследования и их обсуждение. В табл. 1 наглядно отражено сводное сравнение показателей эффективности выполнения подачи между двумя волейбольными командами.

Определено, что высококвалифицированные волейболисты, независимо от способа выполнения подачи, выполняют ее с большей эффективностью. Показатели команды «Динамо-ЛО» имеют статистически достоверные различия во всех шести показателях с показателями команды «Динамо-ЛО-2».

В ходе тестирования (табл. 2) определены исходные показатели дифференцирования мышечных усилий в группах волейболистов, выявлены существенные различия в двух командах.

Далее нами были составлены четыре узконаправленных блока заданий для развития способности дифференцирования мышечных усилий (с петлями TRX, с эспандерами, с набивными мячами, с волейбольными мячами). Регулирование нагрузки проводилось за счет изменения длины петель TRX, сопротивления резины (эспандера), угла выполнения усилия, вариантов хвата, количества повторений и количества серий и времени выполнения упражнений с мячом.

Тренировочная программа включала два упражнения из блоков 2, 3 и 4, на что в основной части отводилось 30 минут. Упражнения на развитие динамической силы мышц рук (Блок 1) длительностью 10 минут проводились в конце основной или в начале заключительной части занятия. Показатели дифференцирования мышечных усилий у волейболистов после эксперимента представлено в табл. 3.

Показатели изменений различительной чувствительности позволяют свидетельствовать о статистически достоверных позитивных изменениях, которые подтверждают эффективность применения составленных блоков упражнений в учебно-тренировочном процессе.

Проведено сравнение итоговых показателей эффективности подачи в опытной группе (табл. 4).

Определено, что существенно увеличилась эффективность как планирующей подачи, так и силовой подачи в прыжке. Уменьшилось и количество ошибок на силовой подаче в прыжке.

Таблица 1. Эффективность подачи волейболистов в констатирующем эксперименте

Показатель	Команда (X±Sx)	
	Команда «Динамо-ЛО»	Команда «Динамо-ЛО-2»
Кол-во планирующих подач	20,22±36,7	75,4±58,08
Заключение о различии	p≤0,05	
Кол-во ошибок при планирующей подаче	1,4±2,55	5,6±6,5
Заклучение о различии	p≤0,05	
Эффективность при планирующей подаче (%)	41,5±31,29	36,85±9,5
Заклучение о различии	p≤0,05	
Кол-во силовых подач	80,33±60,5	47,2±46,5
Заклучение о различии	p≤0,05	
Кол-во ошибок при силовой подаче	16±12,1	17,6±15,3
Заклучение о различии	p≤0,05	
Эффективность при силовой подаче	38,25±12,8	33,1±10,2
Заклучение о различии	p≤0,05	

Таблица 2. Показатели дифференцирование мышечных усилий в группах волейболистов

Показатель	Результаты (X±Sx)		Т-критерий Стьюдента	P-value	Заклучение о различии
	Команда «Динамо-ЛО»	Команда «Динамо-ЛО-2»			
Макс. сила (кг)	53,0±7,44	49,92±7,4	2,4	0,004	p≤0,05
Макс. сила с закрытыми глазами (кг)	51,6±6,8	46,4±8,9	2,6	0,001	p≤0,05
25% от макс. силы	25,58±8,4	19,6±4,8	2,3	0,002	p≤0,05
50% от макс. силы	31,5±11,4	27,8±5,95	2,2	0,007	p≤0,05
75% от макс. силы	40,5±7,5	37,08±5,74	2,3	0,003	p≤0,05

Таблица 3. Показатели дифференцирования мышечных усилий в ходе эксперимента

Показатель	Период	Результаты (X±Sx)		Т-критерий Стьюдента	P-value	Заключение о различии
		ЭГ				
		X	Sx			
Макс. сила (кг)	До эксперимента	49,92	7,40	-0,9	0,037	p≤0,05
	После эксперимента	52,5	6,40			
	Изменение	+2,58	-1			
Макс. сила с закрытыми глазами (кг)	До эксперимента	46,4	8,9	-0,78	0,043	p≤0,05
	После эксперимента	49,08	7,75			
	Изменение	+2,68	-1,15			
25% от макс. силы	До эксперимента	19,6	4,8	0,84	0,04	p≤0,05
	После эксперимента	18,25	3,25			
	Изменение	-1,35	-1,55			
50% от макс. силы	До эксперимента	27,8	5,95	0,76	0,045	p≤0,05
	После эксперимента	26,33	3,20			
	Изменение	-1,47	-2,75			
75% от макс. силы	До эксперимента	37,08	5,74	-0,65	0,041	p≤0,05
	После эксперимента	38,41	4,07			
	Изменение	+1,33	-1,67			

Таблица 4. Эффективность подачи в группе (ЭГ) до и после эксперимента

Показатель	Команда (X±Sx)	
	ЭГ до	ЭГ после
Кол-во планирующих подач	75,4±58,08	87,57±32,96
Заключение о различии	p≤0,05	
Кол-во ошибок при планирующей подаче	5,6±6,5	6,57±3,4
Заключение о различии	p≤0,05	
Эффективность при планирующей подаче (%)	36,85±9,5	46,85±7,88
Заключение о различии	p≤ 0,05	
Кол-во силовых подач	47,2± 46,5	48,0± 44,49
Заключение о различии	p≤ 0,05	
Кол-во ошибок при силовой подаче	17,6±15,3	13,8±11,19
Заключение о различии	p≤ 0,05	
Эффективность при силовой подаче	33,1±10,2	46,9±7,34
Заключение о различии	p≤ 0,05	

Выводы. Установлено, что квалифицированные волейболисты команды «Динамо-ЛО-2» в ходе соревновательной деятельности выполняют планирующую подачу чаще, чем силовую. Показатели квалифицированных волейболистов команды «Динамо-ЛО-2» имеют статистически достоверные различия с показателями игроков команды «Динамо-ЛО» во всех шести анализируемых характеристиках.

Определено, что показатели динамометрии при усилении 75% от максимальной силы, относительно расчетных показателей, имеют наименьшие отклонения в двух командах. Сложным представляется задание на проявление усилия 50% от максимальной силы. Наиболее сложным для спортсменов представляется задание на проявление усилия 25% от максимальной силы. Отклонения показателей динамометрии при усилении 25% от максимальной силы имеют наибольшие значения в двух командах.

Выявлена целесообразность выделения четырех узконаправленных блоков заданий для развития способности дифференцирования мышечных усилий (с петлями TRX, с эспандерами, с набивными мячами, с волейбольными мячами). Установлено, что рост максимальной силы мышц кисти сопровождается динамикой показателей дифференцирования мышечных усилий на 25%, 50% и 75%.

У квалифицированных волейболистов команды «Динамо-ЛО-2» обнаружена положительная динамика количества планирующих и силовых подач, эффективность их выполнения и снижение количества ошибок при их реализации.

Литература

1. Лешева Н.С. Содержание психомоторного цикла и его применение при совершенствовании передачи мяча двумя руками сверху у волейболисток / Н.С. Лешева, В.Д. Гетьман, Н.В. Луткова, М.Б. Колесников, Т.А. Гринева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 56-58.
2. Марков К.К. Экспериментальные исследования совершенствования психомоторных качеств игроков в современном волейболе / К.К. Марков, О.О. Николаева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2015. – № 2. – С. 142-143.
3. Марков К.К. Проблемы оценки и формирования психомоторных качеств спортсменов в сложнокоординированных видах спорта / К.К. Марков, М.Д. Кудрявцев, О.О. Николаева // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 10-1. – С. 121-125.
4. Ржанов А.А. Психомоторные задатки волейболистов как основа совершенствования блокирующих действий / А.А. Ржанов, А.А. Ахматгатин, В.Ю. Лебединский // Вестник Томского государственного университета. – 2023. – № 486. – С. 228-234.
5. Руденко Г.В. Оптимизация выполнения спортивной техники движений на основе согласования прилагаемой силы и силы тяжести / Г.В. Руденко, В.Г. Гореликов, В.К. Ивашев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 28-29.

References

1. Lesheva N.S., Getman V.D., Lutkova N.V., Kolesnikov M.B. et al. Soderzhanie psihomotornogo tsikla i ego primeneniye pri sovershenstvovanii peredachi myacha dvumya rukami sverhu u voleybolistok [Content of psychomotor cycle and its application when practicing two-hand overhead pass in women's volleyball]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2015. No. 9. Pp. 56-58.
2. Markov K.K., Nikolaeva O.O. Eksperimentalnye issledovaniya sovershenstvovaniya psihomotornykh kachestv igrokov v sovremennom voleybole [Experimental studies on improving the psychomotor qualities of players in modern volleyball]. Scientific Review. Pedagogical Sciences. 2015. No. 2. Pp. 142-143.
3. Markov K.K., Kudryavtsev M.D., Nikolaeva O.O. Problemy otsenki i formirovaniya psihomotornykh kachestv sportmenov v slozhnokoordinirovannykh vidah sporta [Problems of assessing and developing psychomotor skills in athletes in complex coordinated sports]. International Journal of Experimental Education. 2013. No. 10-1. Pp. 121-125.
4. Rzhanov A.A., Ahmatgatin A.A., Lebedinskiy V.Yu. Psihomotornye zadatki voleybolistov kak osnova sovershenstvovaniya blokiryuyushchih deystviy [Psychomotor aptitudes of volleyball players as a basis for improving blocking actions]. Bulletin of Tomsk State University. 2023. No. 486. Pp. 228-234.
5. Rudenko G.V., Gorelikov V.G., Ivashov V.K. Optimizatsiya vypolneniya sportivnoy tekhniki dvizheniy na osnove soglasovaniya prilagayemy sily i sily tyazhesti [Improvement of athletic locomotion technique of based on agreement of applied force with force of gravity]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 3. Pp. 28-29.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ ГИМНАСТОВ В НОВОМ ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

УДК/UDC 796.41

Поступила в редакцию 03.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
somkin.alexey.1959@yandex.ru

Кандидат физико-математических наук, доцент **Н.Н. Смирнова**¹
Доктор педагогических наук, профессор **А.А. Сомкин**²
Кандидат педагогических наук, доцент **Р.Р. Мухамедзянов**³
А.В. Новикова¹

¹Санкт-Петербургский горный университет императрицы Екатерины II, Санкт-Петербург

²Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург

³Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

DETERMINING THE COMPETITIVENESS OF THE STRONGEST GYMNASTS IN THE NEW OLYMPIC CYCLE AMID THE MODERNISATION OF COMPETITION RULES

PhD, Associate Professor **N.N. Smirnova**¹

Dr. Hab., Professor **A.A. Somkin**²

PhD, Associate Professor **R.R. Muhamedzyanov**³

A.V. Novikova¹

¹Saint-Petersburg Mining University, Saint Petersburg

²St.Petersburg State University of Film and Television, Saint Petersburg

³Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg

Аннотация

Цель исследования – определение влияния новых Правил соревнований по мужской спортивной гимнастике на олимпийский цикл 2025-2028 годов на результаты по итогам континентальных первенств и чемпионата мира.

Методика и организация исследования. Первый этап заключался в анализе изменения Правил соревнований в мужской спортивной гимнастике на 2025-2028 год, по сравнению с предыдущим олимпийским циклом. Второй этап – аналитическое сравнение результатов гимнастов-лидеров по итогам Игр XXXIII Олимпиады в Париже и чемпионата мира 2025 года. Третий этап – определение конкурентоспособности российских гимнастов после допуска к турнирам Международной Федерации гимнастики в нейтральном статусе.

Результаты исследования и выводы. Определено, что гимнасты лучших сборных по итогам Олимпиады 2024 года в Париже являются лидерами и в постолимпийском году. Они заняли ведущие позиции на континентальных первенствах и завоевали в общей сложности шесть золотых медалей из семи на чемпионате мира 2025 года. Модернизация Правил соревнований на олимпийский цикл 2025-2028 годов привела к обострению конкуренции между элитными гимнастами и менее высококлассными спортсменами, однако, по-прежнему, существенный вклад в победу вносит оценка D за трудность программы. Российские гимнасты сумели завоевать на чемпионате мира одну медаль – «бронза» Д. Маринова на брусьях, показав при этом высокий потенциал команды в борьбе за победу и призовые места на следующих чемпионатах мира и Олимпиаде 2028 года в Лос-Анджелесе.

Ключевые слова: международная федерация гимнастики, технические комитеты, правила соревнований (Code of Points), чемпионат мира 2025 года.

Abstract

Objective of the study is to determine the impact of the new Men's Artistic Gymnastics Competition Rules for the 2025-2028 Olympic cycle on the results of continental championships and the World Championships.

Methods and structure of the study. The first stage consisted of analysing the changes in the competition rules for men's artistic gymnastics for 2025-2028 compared to the previous Olympic cycle. The second stage was an analytical comparison of the results of the leading gymnasts at the end of the XXXIII Olympic Games in Paris and the 2025 World Championships. The third stage was to determine the competitiveness of Russian gymnasts after being admitted to the International Gymnastics Federation tournaments with neutral status.

Results and conclusions. It has been determined that the gymnasts of the best teams at the 2024 Olympics in Paris are also the leaders in the post-Olympic year. They took the leading positions at the continental championships and won a total of six gold medals out of seven at the 2025 World Championships. The modernisation of the competition rules for the 2025-2028 Olympic cycle led to increased competition between elite gymnasts and less skilled athletes, but the D score for the difficulty of the programme still makes a significant contribution to victory. Russian gymnasts won one medal at the World Championships – bronze for D. Marinova on the uneven bars – while demonstrating the team's high potential in the fight for victory and podium places at the next World Championships and the 2028 Olympics in Los Angeles.

Keywords: International Gymnastics Federation, Technical Committees, Code of Points, 2025 World Championships.

Введение. Технические комитеты ФИЖ (Международной Федерации гимнастики) накануне каждого олимпийского цикла представляют новую редакцию Правил соревнований. В отличие от женских, мужские правила на 2025-2028 годы претерпели кардинальные изменения.

Поэтому актуальным является рассмотрение, как лидеры мировой гимнастики адаптировались к существенным нововведениям по итогам континентальных первенств Азии, Европы, Пан-Америки и чемпионата мира 2025 года в Джакарте (Индонезия).

Цель исследования – определение влияния новых правил соревнований по мужской спортивной гимнастике на олимпийский цикл 2025–2028 годов на результаты лидеров мировой гимнастики по итогам континентальных первенств и чемпионата мира 2025 года.

Методика и организация исследования. Первый этап заключался в анализе изменения правил соревнований в мужской спортивной гимнастике на 2025–2028 год, по сравнению с предыдущим олимпийским циклом. Второй этап – аналитическое сравнение результатов гимнастов-лидеров по итогам Игр XXXIII Олимпиады в Париже и чемпионата мира 2025 год в Джакарте. Третий этап – определение конкурентоспособности российских гимнастов после их допуска к соревнованиям ФИЖ в нейтральном статусе (AIN).

Результаты исследования и их обсуждение. Постололимпийский год в мужской спортивной гимнастике выделялся, в первую очередь, итогами 53-го чемпионата мира в Джакарте (Индонезия), где, по регламенту, отсутствовало командное первенство. Вместе с тем, на трёх «главных» континентальных чемпионатах – Азии, Европы и Пан-Америки – определялись сильнейшие сборные [4, 5]. Лучшие команды по результатам Игр в Париже [3]: Япония (1), Китай (2), США (3), Великобритания (4) и на континентальных турнирах 2025 года подтвердили своё доминирование (табл. 1). Однако в on-line-соперничестве приоритет остался за азиатскими сборными. В связи с тем, что в 2026 году на чемпионате мира определяются три команды – участницы Игр 2028 года в Лос-Анджелесе, можно констатировать. Четыре вышеназванные сборные будут оспаривать там три командные олимпийские лицензии. К ним, естественно, может присоединиться и сборная России, при условии отбора на чемпионат мира через первенство Европы 2026 года. Однако Европейский союз гимнастики, вопреки рекомендациям ФИЖ, пока не допускает к своим турнирам российских гимнастов. В личном многоборье, в сравнении среди трёх победителей континентальных чемпионатов, первенство осталось также за представителем Азии С. Ока – абсолютным чемпионом Олимпиады 2024 года, который выступал и в Джакарте, но не выиграл там медали (табл. 2).

Итоги чемпионата мира 2025 года, как в личном многоборье, так и в отдельных видах следует рассматривать исходя из модернизаций, которые «внедрил» Технический комитет в Правила соревнований на 2025–2028 годы. К основным нововведениям в Правилах следует отнести, во-первых, это сокращение количества засчитываемых в суммарную оценку за трудность программы (D) элементов с десяти до восьми [1, 2]. Такое требование будет, в какой-то степени, уравнивать в оценке D, а следовательно, и в итоговой оценке за выступление элитных гимнастов, у которых существенно снизится их результат, с менее высококлассными спортсменами. В качестве примера приведём серебряного призёра Игр 2024 года в многоборье Чжана Бохэна. На Олимпиаде его сумма составляла 86.599 балла, при общей трудности 36.3, что значительно ниже результатов, показанных им (при том же втором месте) на чемпионате мира 2025 года (табл. 3). Во-вторых, стремление повысить сложность соскоков, благодаря надбавке за «спецтребование», которое равно трудности (D) соскока. Характерным примером с чемпионата мира является победа на кольцах Д. Уиттенбурга (США). Он, не являясь «специалистом» на данном виде, смог обыграть в финале трёх предыдущих чемпионов мира. Это случилось, в том числе, и благодаря сложнейшему соскоку, – тройное сальто назад согнувшись (D = 0,9 балла). Здесь также можно отметить российского гимнаста Д. Маринова, завоевавшего на чемпионате мира единственную для сборной медаль, – «бронзу» на брусьях – также благодаря такому соскоку, как двойное сальто назад в группировке с поворотом на 360° (D = 0,7 балла).

В-третьих, существенное снижение базовой стоимости (оценки D) опорных прыжков. Так, олимпийский чемпион на прыжке К. Юло в Париже получил в финале 15,116 балла (при суммарной трудности двух прыжков 11,6). На чемпионате мира 2025 года, выиграв этот вид и продемонстрировав те же два прыжка, их суммарная трудность была 10,8 при, следовательно, более низкой и окончательной оценке. В-четвёртых, в данных Правилах предусмотрен ещё и новый бонус (0,1 балла) за точное приземление на всех снарядах (за исключением коня-махи). На чемпионате

Таблица 1. Результаты выступлений сильнейших сборных команд на континентальных чемпионатах 2025 года

Страна							Сумма
Чемпионат Европы 2025 года (Лейпциг, Германия, 26.05-31.05.2025 г.)							
1. Великобритания (GBR)	42.699	40.199	41.699	43.132	40.433	39.366	247.528
Чемпионат Азии 2025 года (Джечхон, Южная Корея, 05.06-08.06.2025 г.)							
1. Япония (JPN)	42.133	40.799	41.466	42.065	43.098	43.432	252.993
2. Китай (CHN)	39.099	40.599	42.466	42.366	41.199	42.533	248.262
Пан-Американский чемпионат 2025 года (Панама, 12.06-15.06.2025 г.)							
1. США (USA)	40.750	38.300	39.500	42.400	40.200	37.650	238.800

Таблица 2. Результаты выступлений сильнейших гимнастов на континентальных чемпионатах и чемпионате мира 2025 года

Гимнаст, страна							Сумма
Чемпионат Европы 2025 года (Лейпциг, Германия, 26.05-31.05.2025 г.)							
1. Асил Адем (TUR)	13.466/4.9	12.833/4.5	14.766/5.7	14.300/5.6	13.500/4.8	13.533/4.6	82.398/30.1
Чемпионат Азии 2025 года (Джечхон, Южная Корея, 05.06-08.06.2025 г.)							
1. Ока Синносукэ (JPN)	14.333/5.4	13.866/5.1	14.000/5.3	13.866/4.8	14.666/5.6	14.400/5.4	85.131/31.6
Пан-Американский чемпионат 2025 года (Панама, 12.06-15.06.2025 г.)							
1. Дольчи Феликс (CAN)	13.650/5.5	11.850/4.2	13.000/5.2	14.200/5.2	13.550/5.3	13.900/5.7	80.150/31.1
53-й чемпионат мира 2025 года (Джакарта, Индонезия, 19.10-25.10.2025 г.)							
1. Хасимото Дайки (JPN)	14.000/5.3	13.966/5.7	13.566/5.2	14.466/5.2	14.433/5.6	14.700/5.9	85.131/32.9
2. Чжан Бохэн (CHN)	13.600/5.4	13.700/5.2	14.600/5.5	14.200/5.2	13.933/5.2	14.300/6.0	84.333/32.5
3. Зайферт Ной (SUI)	13.866/5.0	14.000/5.6	13.066/4.2	13.733/4.4	14.066/5.7	14.100/5.7	82.831/30.6

Примечание: в знаменателе – трудность (оценка D) программ и прыжков.

Таблица 3. Результаты в личном первенстве и отдельных видах многоборья на 53-м чемпионате мира 2025 года

Вид соревнований	Золото	Серебро	Бронза
Личное многоборье	Хасимото Д., JPN. [6] 85.131/32.9	Чжан Бохэн, CHN. [2] 84.333/32.5	Зайферт Н., SUI. [21] 82.831/30.6
	Джармен Дж., GBR. [3] 14.866/6.3	Уйтхаус Л., GBR. [6] 14.666/6.1	Юло К., PHI. [1] 14.533/5.9
	Хон Янмин, CHN. [-] 14.600/5.6	Хачатрян М., ARM. [-] 14.600/5.8	Хупс П., USA. [-] 14.566/6.0
	Уиттенбург Д., USA. [-] 14.700/6.0	Асил А., TUR. [5] 14.566/5.7	Лань Синью, CHN. [-] 14.500/5.9
	Юло К., PHI. [1] 14.866/5.6, 5.2 (0.1)	Давтян А., ARM. [2] 14.833/5.2, 5.2 (0.1, 0.1)	Чепурный Н., UKR. [6] 14.483/5.2, 5.2
	Цзоу Цзиньюань, CHN. [1] 15.300/6.0	Цуногаи Т., JPN. [-] 14.500/5.8	Маринов Д., AIN. [-] 14.466/5.9
	Мэлоун Б., USA. [-] 14.933/6.4	Хасимото Д., JPN. [-] 14.733/6.2	Фрейзер Дж., GBR. [-] 14.700/6.3

Примечание: в знаменателе – трудность (оценка D) программ и прыжков. В круглых скобках – надбавка за точное приземление («в доскок»); в квадратных скобках – результат на Играх XXXIII Олимпиады 2024 года.

мира бонусом, можно сказать, «воспользовались» только два гимнаста в финале на прыжке (К.Юло и А.Давтян). Возможно, что этот новый бонус будет решающим фактором в будущем при борьбе гимнастов практически одинакового элитного уровня.

В табл. 3 представлены результаты победителей и призеров 53-го чемпионата мира в многоборье и шести отдельных видах, по которым можно сделать основные заключения по выступлениям потенциальных лидеров на этот олимпийский цикл. Гимнасты из четырёх вышеназванных стран-лидеров завоевали 62% из всех разыгранных медалей. По золотым медалям – это уже 86% (т.е. шесть медалей из семи разыгранных). Особенно можно выделить гимнастов из США. Впервые с чемпионата мира 1979 года два американца смогли стать победителями в отдельных видах. Причём Б.Мэлоун стал уже во второй раз чемпионом мира на перекладине (после 2022 года). Следует отметить возрастную диапазон чемпионов. С одной стороны, 19-летний Хон Янмин, новичок на чемпионате мира, наивысшим достижением которого было второе место на этапе Кубка мира 2025 года в Дохе. С другой стороны, 31-летний ветеран Д.Уиттенбург, у которого это «золото» – третья награда с чемпионатов мира. Причём, до этого он завоевал свою предыдущую медаль ещё десять лет назад – «бронзу» в опорном прыжке на чемпионате 2015 года. Подтвердили высокий класс многолетние лидеры: Д.Хасимото – чемпион мира в личном многоборье 2022, 2023 годов, абсолютный чемпион Игр 2021 года в Токио; Цзоу Цзиньюань – двукратный чемпион Олимпиад (2021, 2024 годов), чемпион мира 2017, 2018, 2022 годов в упражнениях на брусках.

Существенный вклад в победу всех чемпионов мира в многоборье и в отдельных видах, за исключением коня-махи, внесла трудность программ – оценка D, которая у них превышает оценки призеров. Следовательно, курс на усложнение программ, хотя и состоящих только из восьми засчитываемых судьями элементов, будет доминирующим в олимпийском цикле 2025–2028 годов. Кроме того, на чемпионате мира ярко проявилась направленность ряда гимнастов на отход от «универсальности» к «специализации» в одном виде. Так, абсолютный чемпион Европы 2025 года А.Асил, для завоевания медали на чемпионате мира, выступал только на одном виде – кольцах. М.Хачатрян и П.Хупс длительные время выступают на одном приоритетном виде – коне. Отдельно необходимо выделить негативную ситуацию с А.Долгопятом из Израиля – победителем Олимпиады 2021 года и чемпионата мира 2023 года на вольных упражнениях, который мог бы оспаривать медаль на этом виде и на чемпионате мира в Джакарте. Однако правительство Индонезии не выдало въездные визы в страну всей делегации Израиля, в том числе и А.Долгопяту.

Российские гимнасты в нейтральном статусе достойно выступили на официальном турнире ФИЖ после более чем

трёх лет отстранения от таких стартов, как Олимпиада, чемпионаты и Кубки мира. Чемпион России 2025 года Д.Маринов занял достаточно высокое седьмое место в многоборье при невозможности выполнить, в связи с ещё не залеченной травмой плеча, всей трудности в упражнениях на кольцах. Хотя квалификацию он завершил на более высоком четвёртом месте. Кроме того, Д.Маринов отобрался в финал на трёх снарядах, где занял: третье место на брусках; седьмое – в опорном прыжке; восьмое – на перекладине. Ещё два российских гимнаста завоевали право выступать в финале: М.Якубов – шестое место в опорном прыжке; Вл.Поляшов – шестое место на брусках, что показывает их высокий потенциал.

Выводы. Определено, что гимнасты сильнейших сборных по итогам Олимпиады 2024 года являются лидерами и в постолимпийском году. Они заняли ведущие позиции на континентальных первенствах и завоевали в общей сложности шесть золотых медалей из семи на чемпионате мира 2025 года. Модернизация Правил соревнований на олимпийский цикл 2025–2028 годов привела к обострению конкуренции между элитными гимнастами и менее высокклассными спортсменами, однако, по-прежнему, существенный вклад в победу вносит оценка за трудность программы. Российские гимнасты сумели завоевать на чемпионате мира одну медаль – «бронза» Д.Маринова на брусках, показав при этом высокий потенциал команды в борьбе за победу и призовые места на следующих чемпионатах мира и Олимпиаде 2028 года.

Литература

1. Андреев Д.В. Новые правила. Помост покажет / Д.В. Андреев // Гимнастика. – 2024. – № 3 (53). – С. 48-50.
2. Андрианов С.Н. Завтра начинается сегодня / С.Н. Андрианов, Л.Н. Ботова // Гимнастика. – 2024. – № 4 (54). – С. 72-80.
3. Сомкин А.А. Соотношение сил в спортивной гимнастике на Олимпийских играх 2024 между континентальными союзами / А.А. Сомкин, Н.Н. Смирнова, Р.А. Агаев, А.Е. Кротов // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 4 (1042). – С. 21-23.

References

1. Andreev D.V. Novye pravila. Pomost pokazhet [New rules. The platform will show]. Gymnastics. 2024. No. 3(53). Pp. 48-50.
2. Andrianov S.N., Botova L.N. Zavtra nachinaetsya segodnya [Tomorrow begins today]. Gymnastics. 2024. No. 4(54). Pp. 72-80.
3. Somkin A.A., Smirnova N.N., Agaev R.A., Krotov A.E. Sootnoshenie sil v sportivnoy gimnastike na Olimpiyskih igrakh 2024 mezhdru kontinentalnymi soyuzami [Balance of power in artistic gymnastics at the 2024 Olympic Games between the continental unions]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 4. Pp. 21-23.
4. Asian Gymnastics Union. (2025). 12th Senior Men's Artistic Gymnastics Asian Championships. Senior MAG. 05-08 June 2025, Jecheon, Republic of Korea. Result Book. <https://agu-gymnastics.com> (date of access: 15.10.2025).
5. European Gymnastics. (2025). 11th European Men's and Women's Artistic Gymnastics Championships. 26-31 May 2025, Leipzig, GER. Results Book. <https://www.europeangymnastics.com> (date of access: 15.10.2025).

СПОРТИВНАЯ КОМАНДА КАК НОСИТЕЛЬ СУБКУЛЬТУРЫ: ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ КОМАНДНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК

УДК/UDC 796.015:316.7

Поступила в редакцию 15.09.2025 г.



Информация для связи с автором:
av.bykov@narfu.ru

Кандидат педагогических наук, профессор **А.В. Быков**
Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова,
Архангельск

**SPORTS TEAMS AS CARRIERS OF SUBCULTURE: THE FORMATION
AND DEVELOPMENT OF TEAM IDENTITY THROUGH CULTURAL PRACTICES**

PhD, Professor **A.V. Bykov**

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk

Аннотация

Цель исследования – проанализировать спортивную команду как уникальную субкультурную общность, обладающую собственной системой норм, символов, традиций и ценностей; выявить механизмы формирования и трансмиссии командной культуры; обосновать технологии целенаправленного формирования командной идентичности через культурные практики.

Методика и организация исследования. Научная работа выполнена в рамках культурологического подхода с использованием методов анализа научной литературы по проблеме исследования. Особое внимание уделено описанию структурных компонентов командной субкультуры и систематизации механизмов её передачи.

Результаты исследования и выводы. Установлено, что спортивная команда функционирует как социокультурная система, обладающая признаками субкультуры: относительной автономностью, интенсивностью культурного воздействия, динамичностью и символической насыщенностью. Выделены основные компоненты командной культуры: материальные артефакты, поведенческие нормы, ценностно-смысловые основания и символично-коммуникативные практики. Обоснованы ключевые механизмы культурной трансмиссии – инициация, наставничество, коллективная память и ритуальные действия, обеспечивающие воспроизводство и развитие командной идентичности.

Ключевые слова: культурологический подход, спортивная субкультура, командная идентичность, культурные практики, традиции, ритуалы, символика.

Abstract

Objective of the study is to analyse a sports team as a unique subcultural community with its own system of norms, symbols, traditions and values; to identify the mechanisms of formation and transmission of team culture; to substantiate technologies for the purposeful formation of team identity through cultural practices.

Methods and structure of the study. The study was conducted within the framework of a cultural studies approach using methods of analysis of scientific literature on the research problem. Particular attention is paid to the description of the structural components of team subculture and the systematisation of the mechanisms of its transmission.

Results and conclusions. It has been established that a sports team functions as a sociocultural system with the characteristics of a subculture: relative autonomy, intensity of cultural influence, dynamism, and symbolic richness. The main components of team culture are identified: material artefacts, behavioural norms, value-semantic foundations, and symbolic-communicative practices. The key mechanisms of cultural transmission are substantiated: initiation, mentoring, collective memory, and ritual actions that ensure the reproduction and development of team identity.

Keywords: cultural approach, sports subculture, team identity, cultural practices, traditions, rituals, symbolism.

Введение. Современная спортивная команда представляет сложную социокультурную систему, обладающую признаками уникальной субкультуры [2]. Особую актуальность приобретает культурологический подход к анализу командообразования, позволяющий раскрыть механизмы формирования командной идентичности через систему культурных практик.

Проблема спортивной команды как носителя субкультуры получила освещение в работах отечественных исследователей [3], однако остается недостаточно изученным вопрос о структуре командной культуры и технологиях ее целенаправленного формирования в современных условиях.

Цель исследования – проанализировать спортивную команду как уникальную субкультурную общность, обладающую собственной системой норм, символов, традиций и ценностей; выявить механизмы формирования и трансмиссии командной культуры; обосновать технологии целенаправленного формирования командной идентичности через культурные практики.

Методика и организация исследования. Научная работа выполнена в рамках культурологического подхода с использованием методов анализа научной литературы по проблеме исследования. Особое внимание уделено описанию структурных компонентов командной субкультуры и систематизации механизмов её передачи.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивная команда с позиции культурологического подхода. Культурологический подход рассматривает спортивную команду как специфическую субкультурную общность, характеризующуюся собственной системой норм, ценностей, традиций и символов [1]. Командная субкультура выступает как особый способ коллективного бытия, определяющий поведение и мироощущение участников. Спортивная субкультура обладает специфическими характеристиками: относительная автономность по отношению к доминирующей культуре общества, создание собственной нормативной системы; высокая интенсивность

культурного воздействия, приводящая к трансформации личности и формированию спортивного менталитета; динамичность и способность к быстрым изменениям, связанные с краткосрочностью карьеры и интенсивностью конкуренции.

Командная идентичность формируется в процессе усвоения участниками культурных кодов, символов и практик, характерных для данной субкультурной общности.

Структурные компоненты командной культуры. Анализ командной культуры позволяет выделить взаимосвязанные структурные компоненты, выполняющие специфические функции в формировании коллективной идентичности.

Материальные артефакты образуют видимый слой культуры: символика команды (эмблема, цвета), спортивная атрибутика (форма, экипировка), предметы коллективной памяти (кубки, медали). Выполняют функции идентификации, консолидации и репрезентации командной принадлежности.

Поведенческие нормы составляют регулятивный компонент: правила поведения на тренировках и соревнованиях, нормы взаимоотношений, стандарты дисциплины и этики. Обеспечивают упорядоченность командной жизни и предсказуемость взаимодействия.

Ценности и убеждения образуют глубинный уровень культуры, определяя представления о целях командной деятельности, критерии успеха, отношение к соперникам. Являются наиболее устойчивым компонентом.

Язык и коммуникативные практики представляют символический компонент: спортивный жаргон, внутрикомандные шутки, особые формы обращения, создающие ощущение принадлежности к избранному сообществу.

Механизмы культурной трансмиссии в спортивной команде. Передача культурных образцов в спортивной команде осуществляется через систему специфических механизмов, обеспечивающих воспроизводство и развитие командной субкультуры.

Инициация новичков представляет ритуализированный процесс введения в командную культуру: знакомство с историей, традициями и правилами, прохождение испытаний, демонстрирующих готовность к принятию ценностей. Завершается символическим актом принятия в команду.

Наставничество является механизмом персонифицированной передачи культурного опыта. Опытные игроки транслируют командные традиции, обучая новичков техническим навыкам и культурным нормам, обеспечивая преемственность поколений.

Коллективная память формируется через воспроизведение значимых событий истории команды. Рассказы о победах, выдающихся игроках создают мифологию, укрепляющую групповую идентичность.

Ритуальные практики поддерживают культурную целостность через предметные ритуалы, празднования побед, церемонии награждения, создающие эмоционально насыщенные моменты коллективного переживания.

Роль культурных практик в формировании командной идентичности. Командная идентичность формируется в процессе активного участия в культурных практиках, специфичных для данной субкультурной общности. Эти практики выполняют важные функции в коллективном самоопределении.

Функция дифференциации создает четкие границы между «своими» и «чужими». Специфические культурные практики позволяют ощутить особость и отличие от других команд, способствуя формированию группового «мы-сознания».

Функция интеграции направлена на консолидацию участников вокруг общих культурных образцов. Совместное участие в ритуалах, празднованиях создает ощущение единства и принадлежности.

Функция социализации обеспечивает усвоение новыми членами культурных норм и ценностей. Через участие в культурных практиках происходит трансформация индивидуальной идентичности и формирование командной лояльности.

Функция мотивации связана с созданием эмоционального подъема и психологической мобилизации. Культурные практики, особенно ритуального характера, генерируют коллективные эмоции, повышающие готовность к максимальным усилиям.

Типология командных традиций и ритуалов. В спортивных командах выделяют несколько типов традиций и ритуалов, различающихся по функциям и значению для формирования коллективной идентичности.

Обряды посвящения направлены на символическое включение новых членов в командное сообщество: торжественное вручение игрового номера, посвящение в команду, прохождение испытаний. Подготовительные ритуалы предшествуют соревнованиям и мобилизуют командный дух: предметные построения, коллективные кричалки, специфические разминочные упражнения. Празднично-триумфальные ритуалы сопровождают победы и достижения: церемонии награждения, банкеты, парады, создающие атмосферу коллективного торжества.

Технологии целенаправленного культурного строительства. Формирование сильной командной культуры требует применения специальных технологий, направленных на создание и укрепление культурных оснований коллективной идентичности.

Технология создания командной мифологии предполагает формирование системы нарративов о прошлом, настоящем и будущем команды. Создается привлекательный образ, основанный на реальных достижениях, обогащенный символическими смыслами.

Технология ритуального дизайна направлена на создание системы ритуалов, соответствующих специфике команды и вида спорта. Ритуалы должны быть эмоционально насыщенными, символически значимыми, легко воспроизводимыми.

Технология символического оформления включает разработку уникальной символики, создание материальных артефактов, оформление командных пространств с обеспечением узнаваемости и привлекательности.

Технология культурного наставничества предполагает систематическую передачу культурного опыта от старших к младшим через формальные и неформальные механизмы трансляции традиций.

Технология событийного маркетинга создает значимые события в жизни команды (юбилеи, торжественные мероприятия, благотворительные акции), становящиеся точками кристаллизации коллективной памяти.

Диагностика уровня развития командной культуры. Эффективное управление культурным строительством требует

Таблица. Компоненты командной субкультуры и их функции

Компонент	Содержание	Функции	Примеры
Материальные артефакты	Символика, атрибутика, памятные предметы	Идентификация, репрезентация	Эмблема, форма, кубки
Поведенческие нормы	Правила поведения, этические стандарты	Регуляция, координация	Дисциплина, уважение
Ценности и убеждения	Смыслы, цели, принципы	Мотивация, ориентация	Победа, честность, единство
Язык и коммуникация	Жаргон, символы, ритуалы	Сплочение, дифференциация	Командные кличи, шутки

регулярной диагностики состояния командной культуры и ее влияния на коллективную идентичность.

Анализ символической насыщенности оценивает разнообразие и значимость культурных символов, их узнаваемость и эмоциональную привлекательность. Изучение традиционных практик включает анализ количества и регулярности командных традиций, степень участия членов команды. Диагностика культурной идентификации изучает степень отождествления участников с командой, гордость за принадлежность, готовность защищать интересы коллектива. Анализ культурной трансмиссии оценивает эффективность передачи культурных образцов через скорость адаптации новичков и принятие ими командных норм.

Выводы. Таким образом, культурологический подход к анализу спортивной команды позволяет раскрыть механизмы формирования и развития коллективной идентичности через систему культурных практик. Рассмотрение команды как носителя уникальной субкультуры создает теоретические основания для разработки эффективных технологий командообразования.

Литература

1. Артамонова Т.В. Оценка культурологического параметра «коллективизм-индивидуализм» высококвалифицированными спортсменами России / Т.В. Артамонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 5 (39). – С. 15-19.
2. Петров С.В. Особенности российского командообразования / С.В. Петров // Бизнес. Образование. Право. – 2020. – № 4 (53). – С. 179-185. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.53.415
3. Сподобец Д.А. Социальное становление личности в командных видах спорта / Д.А. Сподобец, Л.В. Жилина, А.А. Рожнов // Russian Economic Bulletin. – 2024. – Т. 7. – № 2. – С. 85-89.

References

1. Artamonova T.V. Otsenka kulturologicheskogo parametra «kollektivizm-individualizm» vysokokvalifitsirovannymi sportsmenami Rossii [Assessment of the cultural parameter 'collectivism-individualism' by highly qualified athletes in Russia]. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2008. No. 5(39). Pp. 15-19.
2. Petrov S.V. Osobennosti rossiyskogo komandoobrazovaniya [Features of Russian team building]. Business. Education. Law. 2020. No. 4(53). Pp. 179-185. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.53.415.
3. Spodobets D.A., Zhilina L.V., Rozhnov A.A. Sotsialnoe stanovlenie lichnosti v komandnyh vidah sporta [Social development of personality in team sports]. Russian Economic Bulletin. 2024. V. 7. No. 2. Pp. 85-89.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

РОЛЬ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кандидат педагогических наук, доцент **И.В. Соколова**¹
Кандидат педагогических наук **Л.К. Аницоева**¹

¹Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов,
Санкт-Петербург

УДК/UDC 796.07

Ключевые слова: физическая культура, студенческая молодежь, научно-практическая конференция, фиджитал-технологии, комплекс ГТО, инновации в образовании.

Введение. В условиях современного общества высшие учебные заведения выступают ключевой площадкой для внедрения инновационных методик воспитания, сохранения и укрепления здоровья студентов.

Цель исследования – проанализировать ключевые направления и итоги XXII Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье молодежи», а также определить ее вклад в развитие теоретических и прикладных аспектов физической культуры в вузах.

Методика и организация исследования. Проведен теоретический анализ докладов, представленных на пленарном и секционном заседаниях, а также материалов дискуссий, состоявшихся 20 февраля 2026 года в СПбГУП. В работе конференции приняли участие представители более 20 вузов России, включая Москву, Санкт-Петербург, Сургут, Краснодар, Тверь, Самару, Москву и другие города.

Результаты исследования и их обсуждение. Значительный интерес привлек доклад д.п.н., доцента **Н.В. Пешковой**, посвященный «Модульному подходу в подготовке студентов вузов к участию в ВФСК «Готов к труду и обороне»». Автором предложена структурированная система подготовки, учитывающая индивидуальные особенности студентов и позволяющая значительно повысить процент успешной сдачи нормативов ГТО. Оживленную дискуссию вызвал доклад д.п.н., профессора **Л.И. Лубышевой** на тему «Теоретические основания гармонизации факторов времени и пространства в подготовке спортсменов». В нем были затронуты вопросы развития теоретико-методологических

THE ROLE OF SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCES IN THE DEVELOPMENT OF INNOVATIVE APPROACHES TO PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

PhD, Associate Professor **I.V. Sokolova**¹
PhD **L.K. Anitsoeva**¹

¹Saint-Petersburg University of the Humanities and Social Sciences,
Saint Petersburg

Поступила в редакцию 02.03.2026 г.

оснований спортивной науки, предлагая новый ракурс рассмотрения тренировочного процесса, который интегрирует телесное, психическое и социальное в единую динамическую, векторную систему. Ярким примером интеграции цифровых тенденций в образование стал доклад к.п.н., доцента **М.А. Ермаковой** на тему «Научно-методическое обеспечение фиджитал-технологий в образовательных организациях высшего образования». Доклад директора издательства СПбГУП, юриста **Л.Н. Барышниковой** на тему «Реестр спортивных инноваций: границы открытости и правовая защита» был посвящен пробелу в российском законодательстве в сфере учета и охраны интеллектуальной собственности в спортивной индустрии.

Работа секционных заседаний позволила углубиться в вопросы теоретико-методологических аспектов педагогической деятельности, развития студенческого спорта и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта. Активное участие в дискуссиях приняли студенты, что свидетельствует о высоком уровне вовлеченности молодежи в научную жизнь университета.

Выводы. Конференция обозначила перспективные научные направления для развития физической культуры в вузах: внедрение фиджитал-технологий, совершенствование модульных систем подготовки к ГТО, развитие оздоровительно-туризма и усиление методической работы профессорско-преподавательского состава.

Литература

1. Соколова И.В. Взаимопосещение учебных занятий как инструмент контроля качества образования / И.В. Соколова // Материалы XXII Всеросс. науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье молодежи». – СПб.: СПбГУП, 2026. – С. 15-18.

Информация для связи с автором: isokok@mail.ru

БИОМЕХАНИКА БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

УДК/UDC 796.8

Поступила в редакцию 03.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
al.judo@yandex.ru

Доктор педагогических наук, профессор **А.Г. Левицкий**¹
Кандидат педагогических наук **Д.А. Матвеев**²
Кандидат педагогических наук, доцент **С.П. Михайловский**³
М.М. Громов⁴

¹Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

³Санкт-Петербургский горный университет императрицы Екатерины II, Санкт-Петербург

⁴Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург

BIOMECHANICS OF THROWING TECHNIQUES IN MARTIAL ARTS

Dr. Hab., Professor **A.G. Levitskiy**¹

PhD **D.A. Matveev**²

PhD, Associate Professor **S.P. Mikhaylovskiy**³

M.M. Gromov⁴

¹Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg

²Saint-Petersburg State University, Saint Petersburg

³Saint-Petersburg Mining University, Saint Petersburg

⁴Baltic State Technical University «VOENMEH» named after D.F. Ustinov, Saint Petersburg

Аннотация

Цель исследования – выявить особенности проведения технико-тактических действий на основе анализа траекторий центров тяжести различных сегментов тела спортсмена.

Методика и организация исследования. В поединке спортсмен совершает движения, в том числе и под воздействием силового поля. Для характеристики поля использовалась модель, включающая 14 звеньев тела человека. С помощью искусственного интеллекта составлены программы, позволяющие строить траектории центров тяжести звеньев тела и заносить полученные данные в отдельные файлы.

Результаты исследования и выводы. Основываясь на форме траекторий центров тяжести сегментов тела, определялся характер силового поля в различных точках пространства. На основе анализа траекторий получены объективные представления о деталях выполнения технико-тактических действий спортсменами высокой квалификации, что позволяет искать новые пути построения тренировочного процесса. Использование предлагаемого анализа в учебно-тренировочном процессе позволит улучшить результативность соревновательной деятельности обучающихся и повысит мотивацию к продолжению занятий единоборствами.

Ключевые слова: дзюдо, биомеханика, центр тяжести, траектория, силовое поле.

Abstract

Objective of the study is to identify the characteristics of technical and tactical actions based on the analysis of the trajectories of the centres of gravity of various segments of the athlete's body.

Methods and structure of the study. During a match, an athlete performs movements, including those under the influence of a force field. A fourteen-link model, including the links of the human body, was used to characterise the field. With the help of artificial intelligence, programmes were developed that allow the trajectories of the centres of gravity of the body links to be constructed and the data obtained to be entered into separate files.

Results and conclusions. Based on the shape of the trajectories of the centres of gravity of the body segments, the nature of the force field at various points in space was determined. Based on the analysis of the trajectories, objective insights were obtained into the details of the technical and tactical actions performed by highly skilled athletes, which makes it possible to seek new ways of structuring the training process. The use of the proposed analysis in the training process will improve the effectiveness of students' competitive activities and increase their motivation to continue practising martial arts.

Keywords: judo, biomechanics, centre of gravity, trajectory, force field.

Введение. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах постоянно привлекает к себе внимание тренеров и спортсменов [1, 5, 6]. Очень важно своевременно анализировать схватки соперников, выявить нюансы, которые используются в процессе подготовки приемов и их выполнения [2, 3]. Безусловно, важно уделить внимание про-

игранным встречам, чтобы выявить причины поражения и в дальнейшем исключить ошибки. Это не всегда возможно на основе визуального анализа схватки. Но адекватный анализ движений тела спортсмена по предложенной методике решает данную задачу. Чтобы понять суть действия, нужно подобрать необходимый набор характеристик, кото-

рый бы позволил адекватно описать биомеханику составляющих движений [4, 7].

Цель исследования – выявить особенности проведения технико-тактических действий на основе анализа траекторий центров тяжести различных сегментов тела спортсмена.

Методика и организация исследования. В поединке спортсмен совершает движения, в том числе и под воздействием силового поля. Для характеристики поля использовалась модель, включающая 14 звеньев тела человека. С помощью искусственного интеллекта составлены программы, позволяющие строить траектории центров тяжести звеньев тела и заносить полученные данные в отдельные файлы.

Результаты исследования и их обсуждение. Основываясь на форме траекторий центров тяжести сегментов тела, можно сделать вывод о характере силового поля в различных точках пространства. Также возможно отследить движение каждого сегмента тела и отметить нюансы передвижения, которым, как правило, не придается значение при просмотре видеозаписи.

Ниже приведен пример анализа силового поля, в котором действует спортсмен. Однако, параметры, которые целесообразно включать в анализ, определяются не строго регламентированной методикой, а конкретной исследуемой ситуацией.

Аналізу была подвергнута видеозапись, на которой Дорсель Яндзю демонстрировал бросок подхватом, схожий по своей структуре с техникой броска дзюдо *Yama-arashi* [8]. Из записи был вырезан фрагмент продолжительностью 3,56 секунды. Он включает 3 фазы:

- движение в правую сторону с отвлечением противника подсечкой;
- движение противника в левую сторону с целью разгона противника;
- выполнение броска.

Для анализа взяты траектории центров тяжести всех 14 сегментов тела.

На рис. 1 приведена первая фаза выполнения технико-тактического действия.

На рис. 2 приведена вторая фаза технико-тактического действия, включающая в себя «разгон» влево.

На рис. 4 представлены траектории движения сегментов тела в процессе всего технического действия. Синим цветом обозначена первая фаза, зеленым – вторая, красным – третья.

Силовое поле, в котором двигается спортсмен, не является однородным. Сегменты тела двигаются по разным траекториям. Однако, в ряде случаев форма траекторий схожа. Это связано с особенностями проведения технико-тактического действия. При визуальном анализе эти особенности отметить невозможно. Именно по форме траекторий центра тяжести того или иного сегмента тела возможно определить направление действия силового поля.

Педагогические наблюдения показали, что в процессе отработки на несопротивляющемся партнере, обучающиеся успешно осваивают техническое действие, но на сорев-

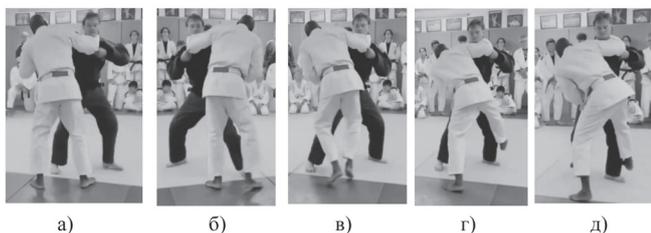


Рисунок 1. Первая фаза. Отвлечение противника вправо подсечкой

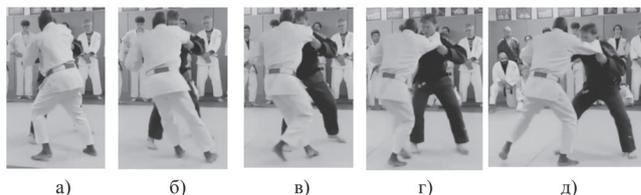


Рисунок 2. Вторая фаза. «Разгон» противника влево

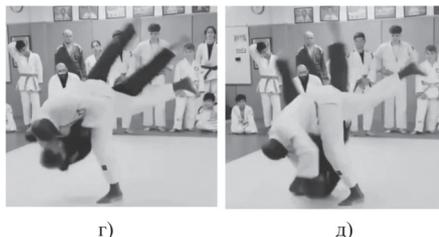
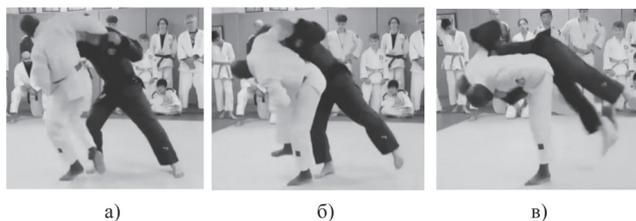


Рисунок 3. Третья фаза. Выполнение броска

нованиях их преследуют неудачи. В данном случае необходимо сравнить траектории центров тяжести сегментов тела обучающегося с траекториями центров тяжести сегментов опытного спортсмена и определить, в какой фазе траектория центра тяжести у обучающегося отличается от траектории опытного спортсмена с последующим устранением ошибки.

При рассмотрении технико-тактического действия, приведенного в видеозаписи, можно предположить, что обучающиеся прикладывают недостаточное усилие при выведении соперника из равновесия, в результате чего прием не выполняется. Вероятно, атакующий спортсмен недостаточно эффективно выполняет «разгон» соперника. При этом не хватает скорости и, как следствие, импульса у атакуемого спортсмена. В этом случае траектории сегментов тела на второй фазе движения отличны от траекторий опытного спортсмена. Кроме того, если получить значения скорости и ускорений сегментов тела обучающегося в случае недостаточного разгона, то и они, скорее всего, будут отличаться от значений скоростей и ускорений у опытного спортсмена.

Рассмотрим фазу непосредственно самого броска, например, траектории центров тяжести правого плеча и предплечья (рисунок 1 в, д). Если эти траектории сопоставить с видеозаписью, можно уверенно утверждать, что правое плечо и правое предплечье совершают вращательное движение. Представляется возможность оценить изменение величин угловой скорости центров тяжести и углового ускорения. В случае ошибок в предыдущих фазах движения, эти характеристики будут отличаться от варианта правильного выполнения броска.

Выводы. Силовое поле, в котором двигается спортсмен в процессе выполнения технико-тактических действий, не всегда является однородным. Оно различно в разных точках пространства. Это доказывает, что спортсмена не корректно рассматривать как отдельную материальную точку. Следует рассматривать центры тяжести сегментов тела как совокупность материальных точек, изучать их биомеханические характеристики и получать

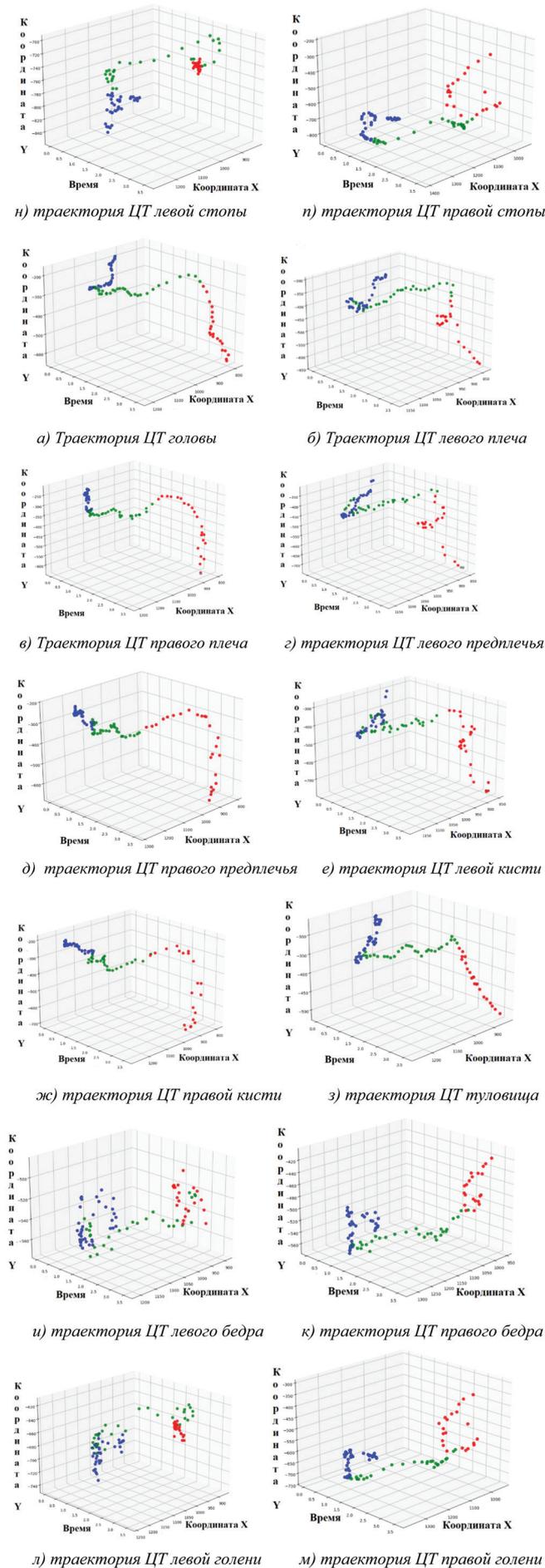


Рисунок 4. Траектории движения центров тяжести сегментов тела

уточненную картину силового поля, в котором движется спортсмен.

На основе анализа траекторий центров тяжести сегментов тела можно получить объективные представления о деталях выполнения технико-тактических действий спортсменами высокой квалификации и искать новые пути построения тренировочного процесса. В частности, для изучения следует подбирать приемы в соответствии с особенностями морфо-функциональных показателей занимающихся, уровнем их общей и специальной физической подготовленности, что особенно важно в юношеском спорте.

Литература

1. Волков А.В. Величина и направленность тренировочных нагрузок – основные факторы управления динамикой работоспособности дзюдоистов / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.П. Бабченко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 66-68.
2. Левицкий А.Г. Индивидуально-типологические особенности дзюдоистов различных весовых категорий / А.Г. Левицкий, Г.В. Руденко, М.Г. Ткачук, О.В. Костромин // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 3. – С. 92-94.
3. Руденко Г.В. Морфологические показатели успешности соревновательной деятельности в единоборствах / Г.В. Руденко, М.Г. Ткачук, В.А. Дорوفеев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 92-94.
4. Руденко Г.В. Морфофункциональные критерии быстрой тренируемости в тхэквандо / Г.В. Руденко, А.М. Симаков, Д.А. Васильев, М.Г. Ткачук // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 4. – С. 92-94.
5. Свиридов Б.А. Анализ кинематических характеристик движения манекена при выполнении бросков через спину и через бедро квалифицированными борцами-самбистами / Б.А. Свиридов, А.В. Мещеряков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6(160). – С. 216-220.
6. Свиридов Б.А. Биомеханический анализ структуры бросков через туловище у квалифицированных борцов-самбистов / Б.А. Свиридов, Г.И. Попов, И.В. Тарханов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5(171). – С. 277-281
7. Ткачук М.Г. Особенности физического развития спортсменов-единоборцев / М.Г. Ткачук, А.Г. Левицкий, Г.В. Руденко, А.М. Симаков // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 3. – С. 9-11.
8. https://m.vk.com/video-221004124_456246020?from=search:дата обращения 3 сентября 2025 года

References

1. Volkov A.V., Panchenko I.A., Babchenko A.P. Velichina i napravlenost trenirovochnykh nagruzok – osnovnye faktory upravleniya dinamikoy rabotosposobnosti dzyudoistov [Training load volume and goal as key factors of performance control in judo]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2017. No. 7. Pp. 66-68.
2. Levitskiy A.G., Rudenko G.V., Tkachuk M.G., Kostromin O.V. Individualno-tipologicheskie osobennosti dzyudoistov razlichnykh vesovykh kategoriy [Individual typological features of judokas of various weight categories]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2024. No. 3. Pp. 92-94.
3. Rudenko G.V., Tkachuk M.G., Dorofeev V.A. Morfologicheskie pokazateli uspehnosti sorevnovatelnoy deyatel'nosti v edinoborstvakh [Morphological characteristics of competitive success in martial arts]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 4. Pp. 92-94.
4. Rudenko G.V., Simakov A.M., Vasilev D.A., Tkachuk M.G. Morfofunktsionalnye kriterii bystroy treniruемости v thekwando [Morphofunctional criteria for fast training in taekwondo]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2024. No. 4. Pp. 92-94.
5. Sviridov B.A., Meshcheryakov A.V. Analiz kinematischeskikh harakteristik dvizheniya manekena pri vypolnenii brosskov cherez spinu i cherez bedro kvalifitsirovannymi bortsami-sambistami [Analysis of the kinematic characteristics of a dummy's movement when performing throws over the back and over the hip by skilled wrestlers - sambists]. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2018. No. 6(160). Pp. 216-220.
6. Sviridov B.A., Popov G.I., Tarhanov I.V. Biomekhanicheskiy analiz struktury brosskov cherez tulovishche u kvalifitsirovannykh brossov-sambistov [Biomechanical analysis of the structure of throws across the torso in skilled sambo wrestlers]. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2019. No. 5(171). Pp. 277-281
7. Tkachuk M.G., Levitskiy A.G., Rudenko G.V., Simakov A.M. Osobennosti fizicheskogo razvitiya sportsmenov-edinobortsev [Features of physical development of martial artsmen]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 3. Pp. 9-11.
8. URL: https://m.vk.com/video-221004124_456246020?from=search (date of access: 03.09.2025)

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

УДК/UDC 796.853.23/796.012.2

Поступила в редакцию 28.01.2026 г.

**В.А. Шляхтин¹**Кандидат педагогических наук, доцент **В.Н. Чернова¹**Кандидат педагогических наук, доцент **О.М. Бубненко¹**¹Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

USING MODERN TOOLS AND METHODS TO DEVELOP SPECIAL PHYSICAL FITNESS FOR MARTIAL ARTISTS OF DIFFERENT SKILL LEVELS

V.A. Shlyakhtin¹PhD, Associate Professor **V.N. Chernova¹**PhD, Associate Professor **O.M. Bubnenkova¹**¹Smolensk State University of Sports, SmolenskИнформация для связи с автором:
olabuma@mail.ru

Аннотация

Цель исследования – повысить специальную физическую подготовленность и функциональное состояние квалифицированных дзюдоистов с использованием в учебно-тренировочном процессе методики совершенствования вестибулярной устойчивости.

Методика и организация исследования. В научной работе принимали участие дзюдоисты различной спортивной квалификации в количестве 26 человек. Научная работа проведена на базе учебно-научной лаборатории Смоленского государственного университета спорта с использованием «Стабилоплатформы СТ-150». Для совершенствования вестибулярной устойчивости дзюдоистов разработана и апробирована методика с использованием биологической обратной связи (БОС).

Результаты исследования и выводы. Проведенное исследование показало, что за относительно короткий период, трехмесячный тренинг, можно улучшить не только двигательные-координационные способности, но и оказать положительное влияние на функциональное состояние (координаторную функцию, время реагирования, функцию равновесия и когнитивный контроль) дзюдоистов различной спортивной квалификации. Эффективность разработанной методики доказана достоверным увеличением показателей специальной физической подготовленности спортсменов-единоборцев.

Ключевые слова: биологическая обратная связь, квалифицированные дзюдоисты, двигательные-координационные способности, вестибулярная устойчивость, стабилометрия.

Abstract

Objective of the study is to improve the specific physical fitness and functional condition of qualified judokas by using methods for improving vestibular stability in the training process.

Methods and structure of the study. A total of 26 judokas of various sporting qualifications took part in the study. The scientific work was carried out at the educational and scientific laboratory of Smolensk State University of Sport using the ST-150 stabilisation platform. To improve the vestibular stability of judokas, a method using biological feedback (BF) was developed and tested.

Results and conclusions. The study showed that in a relatively short period of three months of training, it is possible to improve not only motor coordination abilities, but also to have a positive effect on the functional state (coordination function, reaction time, balance function and cognitive control) of judokas of various athletic skill levels. The effectiveness of the developed methodology has been proven by a reliable increase in the indicators of special physical fitness of martial artists.

Keywords: biofeedback, qualified judokas, motor coordination abilities, vestibular stability, stabilometry.

Введение. Достижение высоких спортивных результатов в спортивной борьбе в условиях постоянно растущей конкуренции требует непрерывного совершенствования средств и методов подготовки спортсменов, управление которыми зависит от всестороннего, объективного и своевременного контроля и коррекционных мероприятий как в процессе соревновательной, так и в тренировочной деятельности [1]. В дзюдо все еще остается одним из наименее разработанных разделов спортивной подготовки – развитие и совершенствование функциональных возможностей, двигательных-координационных способностей спортсменов средствами не только общей и специальной физической подготовки [2]. В ходе анализа научно-методической литературы установлено, что к настоящему времени ощущается нехватка научно-теоретических и методических публикаций в области использования адекват-

ных средств развития двигательных способностей у дзюдоистов [3]. Противоречивость и нерешенность данных вопросов предопределили актуальность нашего исследования: как обеспечить повышение спортивного мастерства квалифицированных дзюдоистов за счет внедрения современных средств и методов повышения двигательных способностей.

Актуальность данного исследования обуславливается проблемной ситуацией и необходимостью разрешения следующих противоречий между: традиционно применяемыми в тренировках квалифицированных дзюдоистов средствами и методами физической подготовки, и уровнем спортивных достижений сильнейших борцов современности; объективной необходимостью повышения уровня двигательных-координационных способностей дзюдоистов и отсутствием в действующей системе спортивной тренировки

эффективных средств и методов развития данных способностей, а также отсутствием общепризнанных тестов для контроля их развития.

Цель исследования – повысить специальную физическую подготовленность и функциональное состояние квалифицированных дзюдоистов с использованием в учебно-тренировочном процессе методики совершенствования вестибулярной устойчивости.

Методика и организация исследования. Проведен формирующий педагогический эксперимент с участием дзюдоистов различной спортивной квалификации. Всего было обследовано 26 спортсменов, из которых 5 имели квалификацию «Мастер спорта РФ», 7 спортсменов «Кандидат в мастера спорта» и 14 единоборцев, выполнивших I и II разряды. Исследование проводилось на базе учебно-научной лаборатории Смоленского государственного университета спорта с использованием «Стабилоплатформы СТ-150». Для совершенствования вестибулярной устойчивости дзюдоистов разработана и апробирована методика с использованием биологической обратной связи (БОС). Разработанная методика проводилась до и сразу после тренировочных занятий в течение 7–10 минут. Плановая тренировочная нагрузка выполнялась спортсменами в полном объеме. В течение трехмесячного курса, состоящего из трех этапов, испытуемым предлагались двигательные задачи: динамическая, комбинированная пробы и четыре мультимедийных игры, условия выполнения которых от этапа к этапу усложнялись. Данные о том, как спортсмен справляется с предлагаемым заданием, анализировались непосредственно во время проведения тренинга. По результатам первого этапа испытуемые были разделены на три группы: 1 группа – спорт-

смены, имеющие I–II разряды, 2 – группа – кандидаты в мастера спорта; 3 группа – мастера спорта РФ.

Результаты исследования и их обсуждение. За время исследования произошло улучшение рассматриваемых показателей у дзюдоистов различной квалификации. На первом этапе тренинга у единоборцев в начале наблюдалось умеренное нарушение координаторной функции (45–55 ед.); выраженное нарушение времени реагирования (3,3–4,3 ед.) и функции равновесия (10–29 ед.), когнитивный контроль был эффективным (80–110 ед.). В конце первого этапа тренинга у большинства дзюдоистов показатели улучшились (табл. 1).

Показатели спортсменов из трех групп: 100% дзюдоистов 1-й группы, 10% спортсменов из 2-й группы улучшили результативность тренинга, мастера спорта (3 группа) личные результаты не улучшили, но их показатели были выше, чем у единоборцев из других групп.

На втором и третьем этапах задания для игр усложнялись, и тренинг проводился до тренировки и сразу после нее (на фоне утомления). В течение первой недели второго и третьего этапов все рассматриваемые показатели, особенно после тренировки, снижались, а затем от занятия к занятию улучшались.

В группе мастеров спорта (3 группа) на втором этапе все показатели соответствовали норме, на третьем этапе – выше нормы, оценка результативности курса до и после тренировки соответствовала 100% улучшению. Функциональные показатели дзюдоистов второй группы были ниже, чем в третьей группе, на втором этапе соответствовали норме, на третьем функция равновесия оценивалась, как «выше нормы». У дзюдоистов первой группы на втором этапе наблюдалось умеренное нарушение координаторной функции и времени реагирования, а на тре-

Таблица 1. Оценка функциональных показателей дзюдоистов, на этапах тренинга (по результатам комбинированной и динамической пробы)

Этап	Группы	Координаторная функция	Время реагирования	Функции равновесия	Когнитивный контроль
1	1 в начале	Умеренное нарушение	Выраженные нарушения	Выраженные нарушения	Эффективный
	1 в конце	Умеренное нарушение	Умеренное нарушение	Умеренное нарушение	Эффективный
	2 в начале	Умеренное нарушение	Умеренное нарушение	Умеренное нарушение	Эффективный
	2 в конце	Норма	Норма	Норма	Эффективный
	3 в начале	Умеренное нарушение	Умеренное нарушение	Умеренное нарушение	Эффективный
	3 в конце	Норма	Норма	Норма	Эффективный
2	1 в конце	Умеренное нарушение	Умеренное нарушение	Норма	Эффективный
	2 в конце	Норма	Норма	Норма	Эффективный
	3 в конце	Норма	Норма	Норма	Эффективный
3	1 в конце	Норма	Норма	Норма	Эффективный
	2 в конце	Норма	Норма	Выше нормы	Эффективный
	3 в конце	Выше нормы	Выше нормы	Выше нормы	Эффективный

Таблица 2. Показатели специальной физической подготовленности, дзюдоистов до начала и после тренинга

Показатели	Забегание на борцовском мосту 5 раз вправо и 5 раз влево, с	Переходы на борцовском мосту «маятник» – 10 раз, с	Перемещение на гимнастическом мосту, головой вперед 5 м, с	Перемещение на гимнастическом мосту, ногами вперед 5 м, с	Лазанье по канату 5 м, с
1 группа					
X± m исходные	30,23±0,58	21,44±0,65	10,35±0,42	21,18±0,51	13,18±0,32
X± m конечные	25,3±0,48	19,21±0,54	9,01±0,39	19,03±0,42	9,1±0,42
T, p	6,548, p<0,001	2,639, p<0,05	2,338, p<0,05	3,254, p<0,05	7,727, p<0,001
2 группа					
X± m исходные	27,38±0,56	16,42±0,64	10,05±0,28	19,36±0,53	9,16±0,34
X± m конечные	24,29±0,53	14,38±0,59	8,86±0,25	16,49±0,55	8,13±0,29
T, p	4,008, p<0,01	2,344, p<0,05	3,170, p<0,05	3,757, p<0,05	2,305, p<0,05
3 группа					
X± m исходные	25,57±0,51	15,43±0,62	9,35±0,21	17,24±0,48	8,65±0,31
X± m конечные	22,37±0,43	12,15±0,57	8,56±0,19	15,63±0,47	7,61±0,29
T, p	4,347, p<0,001	3,895, p<0,01	2,790, p<0,05	2,397, p<0,05	2,450, p<0,05

твом этапе все показатели соответствовали норме, хотя были незначительно ниже, чем у спортсменов из других групп. Результативность курса до тренировки у дзюдоистов второй группы составила 93%, после тренировки – 85%; в третьей группе, соответственно, 87% и 82%. Улучшение показателей динамических тренировок до тренировки составила 56%, после тренировки 82%.

Эффективность разработанной и апробированной методики совершенствования вестибулярной устойчивости с использованием БОС оценивали по показателям специальной физической подготовленности обследованных спортсменов. Для определения уровня развития специальной физической подготовленности использовали информативные и часто применяемые тренерами тесты (табл. 2). Сравнительный анализ показателей специальной физической подготовленности дзюдоистов выявил достоверность различий между исходными и конечными результатами во всех группах.

Следует отметить, что лучшие результаты показали дзюдоисты более высокой спортивной квалификации. У дзюдоистов третьей группы результаты упражнений достоверно больше, чем у спортсменов первой группы. Максимальные показатели интенсивности прироста у спортсменов первой группы выявлены в тесте «Забежание на борцовском мосту» (17,8%) и «Лазание по канату» (36,6%), у единоборцев из второй группы в задании «Перемещение на гимнастическом мосту, ногами вперед» (16%), в третьей группе по результатам «Маятника» (23,8%).

Выводы. Доказана эффективность разработанной методики, выявлены достоверные различия между показателями, характеризующими развитие двигательного-координационных способностей и функционального состояния квалифицированных дзюдоистов.

Литература

1. Айгубов Н.М. Влияние физической подготовленности на спортивные результаты у единоборцев / Н.М. Айгубов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191), ч. 1. – С. 15-18.
2. Малутова Е.В. Влияние физических качеств полиатлонистов и борцов самбо на функциональную регуляцию / Е.В. Малутова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189), ч. 1. – С. 325-330.
3. Никитенко А.В. Эффективность тренировочных программ, направленных на развитие ловкости / А.В. Никитенко // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 4. – С. 52-57.

References

1. Aygubov N.M. Vliyaniye fizicheskoy podgotovlennosti na sportivnye rezultaty u edinobortsev [The influence of physical fitness on athletic performance in martial artists]. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 1(191). P. 1. Pp. 15-18.
2. Maltusova E.V. Vliyaniye fizicheskikh kachestv poliatlonistov i bortsov sambo na funktsionalnyuyu regulyatsiyu [The influence of the physical qualities of polyathletes and sambo wrestlers on functional regulation]. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 11(189). P. 1. Pp. 325-330.
3. Nikitenko A.V. Effektivnost trenirovochnykh program, napravlenykh na razvitiye lovkosti [The effectiveness of training programmes aimed at developing agility]. Science in Olympic sport. 2018. No. 4. Pp. 52-57.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

СОДЕРЖАНИЕ МЕЗОЦИКЛОВ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 16–17 ЛЕТ В МАС-РЕСТЛИНГЕ

Люй Кэмань

Уханьский профессиональный колледж административных дел, г. Ухань, КНР

УДК/UDC 796.015

Ключевые слова: мас-рестлинг, методика общей и специальной физической подготовки, тренировочный мезоцикл, спортивная подготовка.

Введение. В Китайской народной республике федерация мас-рестлинга была основана в 2023 году, которая активно развивает мас-рестлинг в стране, вовлекая в занятия этим видом спорта не только взрослых спортсменов, но и юношей. В настоящее время для юношей и девушек 16–17 лет проводятся первенства мира, что обуславливает необходимость поиска путей оптимизации спортивной подготовки мас-рестлеров для эффективного участия в соревнованиях международного уровня [1].

Цель исследования – разработка содержания мезоциклов методики физической подготовки спортсменов 16–17 лет в мас-рестлинге.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базах СВФУ имени М.К. Аммосова и Уханьского профессионального колледжа административных дел, КНР. Проведён теоретический анализ по проблеме исследования, применили динамометрию для определения параметров силы кисти и пальцев рук спортсменов, проведен опрос 33 специалистов по виду спорта мас-рестлинг, проведено педагогическое тестирование 75 юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом трех весовых категорий: до 50 кг, до 60 кг, до 70 кг, имеющие опыт занятий 3,78±0,34 года.

Результаты исследования и их обсуждение. В методике физической подготовки спортсменов 16–17 лет в мас-рестлинге к содержательному компоненту относятся разработанные с учетом специфики вида спорта, контингента, этапа многолетнего совершенствования спортсменов, теоре-

THE CONTENT OF MESOCYCLES OF METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES AGED 16-17 IN MAS-WRESTLING

Lyu Keman

Wuhan Professional College of Administrative Affairs, Wuhan, China

Поступила в редакцию 06.03.2026 г.

тико-методических особенностей подготовки спортсменов в мас-рестлинге, структурные малые и средние тренировочные циклы – 5 мезоциклов и 20 микроциклов. В пять мезоциклов входит 20 микроциклов и их последовательность выглядела следующим образом: два втягивающих, три ударных, восстановительный, три ударных, восстановительный, два ударных, восстановительный, три ударных, восстановительный, два ударных, один подводящий. Один микроцикл включал пять учебно-тренировочных занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 90 мин. Понедельник: ОФП – быстрота и максимальная сила мышц ног, вторник: СФП, ОФП – максимальная сила мышц рук, спины, среда: отдых, четверг: СФП, пятница: ОФП – скоростно-силовые способности, координация, силовая выносливость, суббота: СФП, ОФП – выносливость, гибкость.

Вывод. Методика физической подготовки мас-рестлеров 16–17 лет включает пять мезоциклов по четыре недельных микроцикла каждый. Тренировочный процесс начинался со втягивающего мезоцикла, в котором отсутствовали занятия с большими нагрузками, затем следовали два базовых мезоцикла, которые отличались объемом и интенсивностью, а завершался тренировочный процесс двумя специально-подготовительными мезоциклами.

Литература

1. Логинов, В.Н. Роль изометрического метода тренировки в общей физической подготовке спортсменов по мас-рестлингу / В.Н. Логинов // Матер. вузовской науч.-практ. конф. (г. Челябинск, 16-17 июня 2016 г.) / под ред. д.м.н. проф. Е.В. Быкова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская Академия», 2016. – 326 с.

Информация для связи с автором: 706037@mail.ru

РАЗВИТИЕ МЕНТАЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

УДК/UDC 796.05 : 159.9

Поступила в редакцию 17.01.2026 г.



Информация для связи с автором:
ardf_zelenskiy@mail.ru

Доктор педагогических наук **К.Г. Зеленский¹**
Доктор педагогических наук, профессор **Г.Н. Пономарев²**
Доктор педагогических наук, профессор **В.Ф. Костюченко³**
Кандидат педагогических наук, профессор **В.Д. Зверев³**

¹Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь

²Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

³Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

DEVELOPMENT OF MENTAL SKILLS AT VARIOUS STAGES OF LONG-TERM TRAINING IN SPORTS RADIO DIRECTION FINDING

Dr. Hab. **K.G. Zelenskiy¹**
Dr. Hab., Professor **G.N. Ponomarev²**
Dr. Hab., Professor **V.F. Kostyuchenko³**
PhD, Associate Professor **V.D. Zverev³**

¹Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol

²The Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg

³Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg

Аннотация

Цель исследования – выявление уровня развития ментальных навыков у юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации.

Методика и организация исследования. Научная работа проводилась во время тренировочных мероприятий, в которых приняло участие 95 спортсменов молодежной сборной команды Российской Федерации по спортивной радиопеленгации, выступающих в возрастных группах юношей, девушек, юниоров и юниорок, в числе которых 12 мастеров спорта, 31 спортсмен, имеющих I разряд и КМС, 41 спортсмен с III и II разрядом, 11 спортсменов, имеющих юношеский разряд. Спортсменам было предложено дать ответы на 48 утверждений, которые оценивали уровни сформированности 12-ти различных ментальных навыков по 7-балльной шкале.

Результаты исследования и выводы. Установлено, что наибольшее значение в процессе всей многолетней подготовки как у юношей, юниоров, так и у девушек и юниорок есть ментальные навыки – «уверенность в себе» и «управление тревогой».

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, ментальные навыки, юные спортсмены, многолетняя подготовка.

Abstract

Objective of the study is to identify the level of mental skills development in young athletes at various stages of long-term training in sports radio direction finding.

Methods and structure of the study. The study was conducted during training events involving 95 athletes from the Russian Federation's youth national team in radio direction finding, competing in the age groups of young men, young women, juniors and junior women, including 12 masters of sport, 31 athletes with first-class and candidate master of sports status, 41 athletes with third- and second-class status, and 11 athletes with youth status. The athletes were asked to respond to 48 statements that assessed the levels of development of 12 different mental skills on a 7-point scale.

Results and conclusions. It was found that the most important mental skills in the process of long-term training, both for young men and juniors, as well as for young women and juniors, are 'self-confidence' and 'anxiety management.'

Keywords: sports radio direction finding, mental skills, young athletes, long-term training.

Введение. Спортивная радиопеленгация является сложным техническим видом спорта, где спортсмен на фоне значительных по объему и интенсивности физических и эмоциональных нагрузок выполняет большой объем умственной работы. Для решения задач, которые встают перед спортсменом при прохождении соревновательной дистанции большую роль играет степень развития и сформированности психических процессов, таких как внимание, память, percepция, мышление, воображение, способность анализировать.

Обилие непредсказуемых ситуаций на дистанции и сознание большой роли случайности при поиске радиопередатчиков требует от спортсмена максимальной мобилизации, прежде всего психических сил [2, 3].

Именно поэтому от знания проявлений функционирования психики в целом, а также психических процессов, психических свойств и психического состояния в частности зависит успешность психологической подготовки, проводимой во время тренировочного процесса, что в итоге сказывается на ко-

нечном результате соревновательной деятельности в спортивной радиопеленгации [2].

Выделяются познавательные (когнитивные), эмоциональные и волевые психические процессы. К познавательным процессам относятся ощущение, восприятие, память, внимание, мышление и др. Проявление эмоций и воли в рамках психических процессов заключается в особенностях реагирования субъекта. Если эмоциональное реагирование является первичной формой психорегуляции (бессознательной), то волевое регулирование – форма активного (сознательного) управления целенаправленной деятельностью [1].

Ментальный навык понимается как умение использовать когнитивные процессы для реализации поставленных целей. Он является важным элементом психологической подготовки, развитие которого определяется умением управлять психофизиологическим состоянием и умственной деятельностью.

Однако на данный момент степень развития ментальных навыков у спортсменов в спортивной радиопеленгации не изучена, что выдвигает тему нашего исследования в число актуальных.

Цель исследования – выявление уровня развития ментальных навыков у юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации.

Методика и организация исследования. С целью комплексной оценки уровня психологической подготовленности были выделены ментальные навыки и проведена диагностика посредством применения Оттавского теста оценки ментальных навыков (OMSAT) с целью выявления сильных сторон ментальной подготовки спортсмена (К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, Л. М. Довжик, 2023) [4].

Структура приведенного теста содержит двенадцать ментальных навыков, представляющих различные стороны психологической подготовленности спортсмена: целеустремленность; трудолюбие; уверенность в себе; стрессоустойчивость; управление тревогой; релаксация; мобилизация; концентрация; помехоустойчивость; имагинация; идеомоторика; планирование.

В ноябре 2024 года во время тренировочных сборов, проводимых на федеральных базах спортивной подготовке в гг. Сочи, Кисловодске и Алуште принимали участие спортсмены различного возраста и квалификации, что позволило определить уровень психологической подготовленности характерный для различных этапов многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации.

Всего в эксперименте приняло участие 95 спортсменов молодежной сборной команды Российской Федерации

по спортивной радиопеленгации относящихся к возрастным группам юниоров 17–19 лет (M19 – n=22), юниорок 17–19 лет (Ж19 – n=13), юношей 15–16 лет (M16 – n=23), юношей 13–14 лет (M14 – n=13), девушек 15–16 лет (Ж16 – n=16), юношей 13–14 лет (M14 – n=8), в числе которых 12 мастеров спорта, 31 спортсмен, имеющий разряд кандидат в мастера спорта и I спортивный разряд, 41 спортсмен с III и II разрядом, 11 спортсменов, имеющих юношеский разряд.

Спортсменам было предложено дать ответы на 48 утверждений, которые оценивали уровни сформированности 12-ти различных ментальных навыков по 7-балльной шкале.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, полученные в процессе исследования посредством применения Оттавского теста, [4] приведены в таблице.

С целью наглядной визуализации динамики изменения показателей сформированности ментальных навыков на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации результаты исследования перенесены на лепестковые диаграммы, которые показаны рис. 1 и 2. Анализ полученных результатов показал, что у юношей 13–14 лет наибольшие показатели имеют ментальные навыки: уверенность в себе – 5,4±1,0; целеустремленность – 5,0±0,9; управление тревогой – 5,0±1,1. Достаточно высокие показатели на данном этапе у ментальных навыков – имагинация (4,9±0,8) и планирование (4,9±1,1). В то же время юноши 13–14 лет еще не обладают в достаточной степени навыками, позволяющими адекватно реагировать на разнообразные стрессовые воздействия (стрессоустойчивость, 4,2±0,7), а также сохранять или восстанавливать концентрацию внимания в условиях сбивающих факторов (помехоустойчивость, 4,1±0,6) (см. табл., рис. 1).

У юношей 15–16 лет, также как и у юношей 13–14 лет наибольшие значения у ментальных навыков – уверенность в себе (5,6±1,0), целеустремленность (5,1±1,1), управление тревогой (5,1±1,3). Кроме этого, возрастает уровень способности направлять и поддерживать внимание на критически важных для достижения результатов целях и процессах (концентрация, 5,1±1,3) и способности творчески формировать и использовать конкретные двигательные образы и образы победы (имагинация, 5,1±1,2).

Анализируя данные сильнейших юниоров 17–19 лет следует отметить, что абсолютно максимальных значений как относительно юношей, так и юниорок и девушек достигает показатель ментальных навыков – уверенность в себе (5,9±0,3) и управление тревогой (5,8±0,9). Также на данном этапе подготовки высокие значения наблюдаются у ментальных навы-

Таблица. Показатели уровня сформированности ментальных навыков у юношей и девушек различных возрастных групп в спортивной радиопеленгации, условные баллы ($\bar{X} \pm \sigma$)

Ментальный навык	Возрастная группа, возраст					
	юноши, юниоры			девушки, юниорки		
	13-14 лет	15-16 лет	17-19 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Целеустремленность	5,0±0,9	5,1±1,1	4,9±0,9	5,2±0,9	5,1±1,2	5,0±1,0
Трудолюбие	4,7±1,1	4,4±1,2	3,9±1,1	4,3±1,6	4,8±1,2	3,6±0,9
Уверенность в себе	5,4±0,8	5,6±0,7	5,9±0,3	5,3±1,0	5,2±1,1	5,3±0,9
Стрессоустойчивость	4,2±0,7	4,4±1,3	5,0±1,0	3,9±0,5	4,1±0,7	4,5±0,4
Управление тревогой	5,0±1,1	5,1±1,3	5,8±0,9	5,1±1,2	5,1±0,8	5,3±1,2
Релаксация	4,6±0,6	4,6±1,1	4,7±1,3	3,8±0,4	4,0±0,8	4,6±0,9
Мобилизация	4,7±0,8	4,9±1,0	5,1±0,9	4,7±0,8	4,7±0,9	4,8±0,8
Концентрация	4,4±1,0	5,1±1,3	5,2±1,2	4,5±0,4	4,6±0,5	5,0±0,7
Помехоустойчивость	4,1±0,6	4,5±1,0	4,6±0,8	3,7±0,9	4,1±0,9	4,0±1,3
Имагинация	4,9±0,8	5,1±1,2	4,9±1,1	4,3±0,7	4,7±0,7	4,9±0,5
Идеомоторика	4,6±1,0	4,5±1,1	4,2±1,3	3,9±1,2	4,3±1,0	4,4±0,6
Планирование	4,9±1,1	4,5±1,3	4,4±1,2	4,1±0,9	4,6±1,1	4,6±1,1



Рисунок 1. Развитие ментальных навыков у юниоров и юношей на различных этапах многолетнего совершенствования в спортивной радиопеленгации

ков – концентрации (5,2±1,2), мобилизации (5,1±0,9) и стрессоустойчивости (5,0±1,0).

Следует отметить, что в мужских возрастных группах наблюдается отрицательная динамика развития таких ментальных навыков, как трудолюбие (M14 – 4,7±1,1; M19 – 3,9±1,1), идеомоторика (M14 – 4,6±1,1; M19 – 4,2±1,3), планирование (M14 – 4,9±1,1; M19 – 4,4±1,2).

Анализ максимальных показателей ментальных навыков в женских возрастных группах свидетельствует о том, что их значения существенно ниже, чем в мужских возрастных группах (см. таблицу).

Наибольшие показатели у девушек 13-14 лет, также как и у юношей этого возраста имеют ментальные навыки: уверенность в себе – 5,3±1,0; целеустремленность – 5,2±0,9; управление тревогой – 5,1±1,2. Значительные показатели на данном этапе у ментальных навыков – мобилизация (4,7±0,8) и концентрация (4,5±0,4). Девушки этого возраста еще не обладают способностью сохранять или восстанавливать концентрацию внимания в условиях сбивающих факторов (помехоустойчивость, 3,7±0,9) (табл. 1, рис. 2).

У девушек 15–16 лет, также как и на предыдущем этапе многолетней подготовки, наибольшие значения у ментальных навыков – уверенность в себе (5,2±1,1), целеустремленность (5,1±1,2) и управление тревогой (5,1±0,8).



Рисунок 2. Развитие ментальных навыков у юниорок и девушек на различных этапах многолетнего совершенствования в спортивной радиопеленгации

Анализируя показатели юниорок 17-19 лет можно отметить, что наибольшие значения, достигают ментальные навыки – уверенность в себе (5,3±0,8), управление тревогой (5,3±1,2), целеустремленность (5,0±1,0) и концентрации (5,0±0,7).

Также как и в мужских возрастных группах, в женских наблюдается отрицательная динамика развития такого ментального навыка, как трудолюбие (Ж14 – 4,3±1,6; Ж19 – 3,6±0,9).

Выводы. Наибольшее значение в процессе всей многолетней подготовки, как у юношей, юниоров, так и у девушек и юниорок имеют ментальные навыки, характеризующие уверенность спортсмена в достижении своих целей и наличие внутренней веры в собственные силы (уверенность в себе), а также способность приспосабливаться к ситуациям, вызывающим эмоциональное возбуждение (управление тревогой).

У юных спортсменов мужских возрастных групп ментальные навыки, характеризующие уверенность в достижении своих целей (уверенность в себе); способность к стрессоустойчивости (стрессоустойчивость); способность адаптироваться к ситуациям, вызывающим глубокое чувство волнения, страха и тревоги (управление тревогой); способность концентрировать внимание (концентрация); сохранять или восстанавливать концентрацию внимания при наличии множества сбивающих факторов (помехоустойчивость) достоверно (p<0,01–0,05) различаются в зависимости от спортивной квалификации. У девушек и юниорок в зависимости от уровня спортивного мастерства достоверно (p<0,05) различаются показатели ментальных навыков – способность к стрессоустойчивости (стрессоустойчивость); способность к целенаправленному снижению уровня психофизиологического возбуждения (релаксация); способности концентрировать внимание (концентрация) и формировать образы спортивной победы, основанные на ранее приобретённом опыте (имагинация). Развитие остальных ментальных навыков не имеет выраженной зависимости (p>0,05) от этапа спортивной подготовки и уровня мастерства спортсмена.

Результаты исследования показали, что формирование ментальных навыков является важным элементом психологической подготовки в спортивной радиопеленгации, а диагностика их развития – эффективным механизмом её управления.

Литература

1. Бочавер К.А. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие / К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик. – М.: Спорт, 2023. – 232 с.
2. Зеленский К.Г. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Санкт-Петербург, 2021. – 494 с.
3. Зеленский К.Г. Установление доминантных факторов специальной подготовленности спортсменов 15-18 лет в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 14–17.

References

1. Bochaver K.A., Bondarev D.V., Dovzhik L.M. Psihologicheskaya diagnostika v sporte: uchebnoye posobie [Psychological Diagnosis in Sport: A Textbook]. Moscow: Sport, 2023. 232 p.
2. Zelenskiy K.G. Organizatsionno-pedagogicheskoye obespecheniye razvitiya sistemy mnogoletney podgotovki v sportivnoy radiopelengatsii: dissertatsiya na soiskaniye uchenoy stepeni doktora pedagogicheskikh nauk [Organisational and pedagogical support for the development of a long-term training system in sports radio direction finding: abstract of doctor dissertation in pedagogical sciences]. Saint Petersburg, 2021. 494 p.
3. Zelenskiy K.G., Ponomarev G.N. Ustanovleniye dominantnykh faktorov spetsialnoy podgotovlennosti sportsmenov 15-18 let v sportivnoy radiopelengatsii [Dominant progress factors for 15-18 year old radio direction finders]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2019. No. 10. Pp. 14-17.
4. Durand-Bush N., Salmela J.H., Green-Demers I. The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). Sport Psychologist. 2001. No. 15. Pp. 1-19.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОЛЯРИЗОВАННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПОВЫШЕНИЕ АЭРОБНО-АНАЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ

УДК/UDC 796.052

Поступила в редакцию 02.02.2026 г.

Кандидат педагогических наук **М.В. Герасимов**¹Кандидат педагогических наук, доцент **А.О. Миронов**¹¹Российская академия народного хозяйства и государственной службы, Москва

THE EFFECT OF POLARISED TRAINING ON IMPROVING THE AEROBIC AND ANAEROBIC PERFORMANCE OF QUALIFIED KICKBOXERS

PhD **M.V. Gerasimov**¹PhD, Associate Professor **A.O. Mironov**¹¹The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, MoscowИнформация для связи с автором:
miron1964@yandex.ru

Аннотация

Цель исследования – выявить эффективность поляризованной тренировки кикбоксеров в подготовительном периоде на основе интегрированного развития аэробных и анаэробных возможностей спортсменов.

Методика и организация исследования. В подготовительный период продолжительные нагрузки низкой интенсивности сочетались с выполнением приемов на высокой скорости. После выполнения пяти тренировочных занятий на развитие общей выносливости проводилась скоростно-силовая тренировка на максимальную скорость и силу выполнения ударов руками и ногами. Измерялись показатели максимальной и анаэробной мощности; индекса снижения мощности, максимального потребления кислорода (МПК).

Результаты исследования и выводы. Проведение поляризованной тренировки в большей степени повышает анаэробные возможности кикбоксеров, в то время как аэробные механизмы энергообеспечения совершенствуются в меньшей степени. При планировании дальнейших тренировок следует уделять больше внимания развитию аэробных возможностей кикбоксеров.

Ключевые слова: кикбоксеры, поляризованная тренировка, подготовительный период, показатели мощности.

Abstract

Objective of the study is to reveal the effectiveness of polarised training for kickboxers in the preparatory period based on the integrated development of athletes' aerobic and anaerobic capabilities.

Methods and structure of the study. During the preparatory period, prolonged low-intensity loads were combined with high-speed techniques. After five training sessions to develop general endurance, speed and strength training was conducted to maximise the speed and power of punches and kicks. Maximum and anaerobic power indicators were measured, as well as the power decline index and maximum oxygen consumption (MOC).

Results and conclusions. Polarised training increases the anaerobic capacity of kickboxers to a greater extent, while aerobic energy supply mechanisms are improved to a lesser extent. When planning further training, more attention should be paid to developing the aerobic capacity of kickboxers.

Keywords: kickboxers, polarised training, preparatory period, power indicators.

Введение. При планировании тренировочного процесса кикбоксеров необходимо учитывать календарь соревнований, что позволяет дифференцировать подготовку спортсменов по периодам годового тренировочного цикла. Спортсмен должен находиться в пике спортивной формы в апреле-мае, поскольку в это время проводятся наиболее важные соревнования сезона, а также в сентябре перед проведением чемпионатов Европы и мира. Отбор участников в национальную сборную проводится после завершения каждого макроцикла [1].

Подготовительный период, в котором закладывается фундамент общей и специальной физической подготовленности, играет определяющую роль в годовом тренировочном цикле спортсмена [2]. Базовая способность организма к адаптации, приобретаемая в подготовительный период, определяет характер переносимости специфических тренировочных и соревновательных нагрузок, информативными показателями которого выступают отдельные физиологические параметры, представляющие информацию о текущем состоянии спортсмена. Для эффективного планирования последующих периодов под-

готовки целесообразно проведение системного мониторинга значений физиологических показателей и динамики их изменений в ходе подготовительного тренировочного периода [4].

По мере приближения основных соревнований сезона требования к скоростно-силовым качествам кикбоксера значительно возрастают. Нагрузки скоростно-силовой направленности высокой интенсивности и в большом объеме могут вызвать чрезмерное утомление спортсменов [3]. Поляризованная тренировка, позволяющая на фоне больших объемов малоинтенсивной нагрузки включать отдельные высокоинтенсивные занятия уже на общефизическом этапе подготовительного периода, оптимизирует переносимость физической нагрузки без снижения эффективности развития скоростно-силовых качеств кикбоксеров.

Цель исследования – выявить эффективность поляризованной тренировки кикбоксеров в подготовительном периоде на основе интегрированного развития аэробных и анаэробных возможностей спортсменов.

Методика и организация исследования. В научной работе приняли участие 16 высококвалифицированных спорт-

Таблица. Показатели физической и функциональной подготовленности кикбоксеров

Показатель	ЭГ	КГ	t
Максимальная мощность, Вт/кг	11,8±2,7	8,2±3,7	5,8
Средняя анаэробная мощность, Вт/кг	8,6±0,9	6,9±0,7	4,2
Индекс снижения мощности, %	41,3±7,7	50,6±9,7	2,6
МПК, мл/мин/кг	63,8±8,2	51,6±9,1	3,7
Прыжок в длину с места, см	243,5±42,7	239,6±36,5	2,9
Челночный бег 4×10 м, с	9,4±0,5	10,5±0,2	5,2
Бег на 1000 м, с	225,4±51,4	231,1±43,6	3,1

сменов по кикбоксингу, специализирующихся в ринговых дисциплинах фулл-контакт и лоу-кик. 8 спортсменов составили экспериментальную группу, 8 – контрольную группу исследования.

В подготовительный тренировочный период продолжительные нагрузки низкой интенсивности сочетались с выполнением тренировочных приемов на высокой скорости. После выполнения пяти тренировочных занятий на развитие общей выносливости проводилась скоростно-силовая тренировка с партнером большей массы тела на максимальную скорость и силу выполнения ударов руками и ногами. По мере повышения тренированности спортсменов продолжительность периодов серийных скоростно-силовых нагрузок увеличивалась.

Стандартизация условий тренировочного процесса достигалась идентичностью общего объема тренировочной работы, периодов восстановления, распорядка дня и питания участников экспериментальной и контрольной групп.

Анаэробная работоспособность участников определялась с помощью 30-секундного Вингейт-теста на велоэргометре Mopark-894E. Изменялись показатели максимальной мощности (P_{max}); средней анаэробной мощности (P_{avg}); индекса снижения мощности к 30 с работы.

Аэробная работоспособность определялась по показателю максимального потребления кислорода (МПК).

Уровень развития физических качеств оценивался по результатам выполнения прыжка в длину с места, челночного бега 4×10 м, бега на 1000 м.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя результаты исследования, можно отметить, что наибольший прогресс в анаэробной работоспособности достигнут у представителей экспериментальной группы, максимальная мощность которых составила 11,8±2,7 Вт/кг, а ее среднее значение – 8,6±0,9 Вт/кг. В контрольной группе исследуемый показатель увеличился до 8,2±3,7 Вт/кг, а его среднее значение составило 6,9±0,7 Вт/кг.

При сопоставлении результатов испытуемых после окончания исследования можно отметить, что лучшие результаты показали участники ЭГ. Наибольшие значимые различия зафиксированы в показателях анаэробного обеспечения мышечной деятельности спортсменов экспериментальной и контрольной групп.

Максимальное потребление кислорода указывает на существенные различия между спортсменами экспериментальной и контрольной групп. Наилучшие результаты продемонстрировали кикбоксеры ЭГ, VO_{2max} которых составил 63,8±8,2 мл/кг/мин. Показатель максимального потребления кислорода в контрольной группе составил 51,6±9,1 мл/кг/мин.

В результате проведенного сравнительного анализа можно утверждать, что динамика аэробной работоспособности участников ЭГ на основе диагностирования показателя VO_{2max} превосходит в абсолютных значениях и динамике результатов спортсменов контрольной группы, в которой кикбоксеры до-

стигли меньших значений VO_{2max} . Включение в содержание поляризованной тренировки продолжительных нагрузок низкой интенсивности обеспечило разворачивание аэробных механизмов обеспечения мышечной деятельности. В частности, пиковые значения результатов в беге на 1000 м, зафиксированные у спортсменов экспериментальной группы, связаны с ростом функциональных возможностей в поздней стадии подготовительного периода.

В тестах на анаэробную работоспособность участники экспериментальной группы показали лучше результаты, чем испытуемые контрольной группы. Результаты выполнения анаэробных тестов спортсменами ЭГ обусловлены ростом максимальной и средней анаэробной мощности, стабилизацией индекса снижения мощности. В связи с этим решение задач поляризованной тренировки в подготовительный период годового макроцикла обеспечивается на новой функциональной основе – за счет усиления установившихся связей между мощностью, скоростью и темпом выполнения ударных действий кикбоксеров.

Результаты выполнения других тестов по мере повышения уровня тренированности улучшались, что свидетельствует об эффективности проведенного тренировочного процесса. Наибольший прогресс наблюдался в челночном беге и в прыжке в длину с места, что достигается поляризационной напряженностью тренировки за счет акцентированного и кратковременного воздействия нагрузок высокой интенсивности уже на начальном этапе подготовительного периода.

Выводы. Рационально спланированный и проведенный тренировочный процесс в подготовительном периоде годового макроцикла позволяет эффективно совершенствовать как аэробные, так и анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности в кикбоксинге.

Проведение поляризованной тренировки в большей степени повышает анаэробные возможности кикбоксеров, в то время как аэробные механизмы энергообеспечения совершенствуются в меньшей степени. При планировании дальнейших тренировок следует уделять больше внимания развитию аэробных возможностей кикбоксеров.

Литература

1. Воликов Р.А. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля / Р.А. Воликов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 75-76.
2. Джалилов А.А. Биомеханические характеристики техники нападающего удара в кикбоксинге / А.А. Джалилов, В.Ф. Балашов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 66-68.
3. Колесников Н.В. Трансформация общего силового потенциала в разгонную мощность стартовых действий бобслеистов / Н.В. Колесников, О.Е. Понимасов, В.В. Фурсов, Ю.А. Титаренко // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 5. – С. 23-25.
4. Михайлов К.К. Проявление дыхательных функций хоккеистов при тренировочных воздействиях различной направленности // К.К. Михайлов, О.Е. Понимасов, Ю.А. Титаренко // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 9-11.

References

1. Volikov R.A. Analiz sostava boevykh deystviy kikkbksirov raznogo takticheskogo stilya [Analysis of the composition of combat actions of kickboxers of different tactical styles]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2007. No. 10. Pp. 76-77.
2. Jalilov A.A., Balashova V.F. Biomekhanicheskie harakteristiki tekhniki napadayushchego udara v kikkbksinge [Biomechanical characteristics of kickboxing offensive technique]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2016. No. 2. Pp. 66-68.
3. Kolesnikov N.V., Ponimasov O.E., Fursov V.V., Titarenko Yu.A. Transformatsiya obshchego silovogo potentsiala v razgonnyuyu moshchnost startovykh deystviy bobsleystov [Transformation of total strength potential into accelerating power of bobsled players starting actions]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2024. No. 5. Pp. 23-25.
4. Mikhailov K.K., Ponimasov O.E., Titarenko Yu.A. Proyavleniye dyhatelnykh funktsiy hokkeystov pri trenirovochnykh vozdeystviyakh razlichnoy napravlenosti [Manifestation of respiratory functions of hockey players under training impacts of different directions]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2023. No. 3. Pp. 9-11.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

УДК/UDC 796.332 : 796.012.2

Поступила в редакцию 10.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
g.g.polevoy@gmail.com

Кандидат педагогических наук, доцент **Г.Г. Полевой**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **А.Б. Саблин**^{2, 3}
Кандидат педагогических наук, доцент **И.И. Корнишин**²
Кандидат педагогических наук **Р.Р. Алескеров**²

¹Московский институт электронной техники, Москва

²Московский технический университет связи и информатики, Москва

³Московский городской педагогический университет, Москва

DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS IN YOUNG FOOTBALLERS

PhD, Associate Professor **G.G. Polevoy**¹

PhD, Associate Professor **A.B. Sablin**^{2, 3}

PhD, Associate Professor **I.I. Kornishin**²

PhD **R.R. Aleskerov**²

¹National Research University of Electronic Technology, Moscow

²Moscow Technical University of Communications and Informatics, Moscow

³Moscow City University, Moscow

Аннотация

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование системы методов и средств, направленных на развитие координационных способностей футболистов 10–11 лет.

Методика и организация исследования. Эксперимент проводился в естественных условиях на базе спортивной школы г. Москвы, в котором приняли участие юноши в возрасте 10–11 лет. Были сформированы 2 группы. Контрольная группа – КГ, в которой тренировочные занятия проводились в обычных условиях по утвержденной программе школы и экспериментальная группа – ЭГ, где тренировочные занятия проводились по экспериментальной методике. В каждой группе занимались по 26 человек, все занятия проходили 3 раза в неделю по 90 минут каждое. Все дети в начале и в конце исследования выполняли контрольные нормативы (тесты), которые отражали уровень развития координационных способностей спортсменов.

Результаты исследования и выводы. После окончания педагогического эксперимента в контрольной группе показатели выросли по всем тестам, но прирост оказался статистически не достоверным ($p > 0,05$). В то же время в ЭГ показатели по всем контрольным нормативам значительно выросли. Разница в беге с изменением направления составляет 1,2 балла. При стандартном отклонении $\delta = 0,5$, $t = 4,96$. Различия достоверно ($p < 0,05$). В тесте «Прочитай карту» разница составила 1,5 балла, ($t = 6,20$, $p < 0,05$). Упражнение Бег по сигналу определил положительный прирост показателя на 1,9 балла, при $\delta = 0,5$, $t = 7,85$, ($p < 0,05$). А в тесте «Самый ловкий» результат вырос на 1,9 балла, при $\delta = 0,6$, $t = 6,21$ ($p < 0,05$).

Ключевые слова: футбол, тренировочный процесс, физические упражнения, двигательная координация.

Abstract

Objective of the study is to develop and experimentally substantiate a system of methods and means aimed at developing the coordination abilities of football players aged 10–11.

Methods and structure of the study. The experiment was conducted in natural conditions at a sports school in Moscow, with the participation of boys aged 10–11. Two groups were formed. The control group (CG) underwent training sessions under normal conditions according to the school's approved programme, while the experimental group (EG) underwent training sessions using the experimental methodology. Each group consisted of 26 people, and all sessions were held three times a week for 90 minutes each. At the beginning and end of the study, all children performed control tests that reflected the level of development of the athletes' coordination abilities.

Results and conclusions. After the end of the pedagogical experiment, the control group's scores increased on all tests, but the increase was not statistically significant ($p > 0,05$). At the same time, the EG's scores on all control standards increased significantly. The difference in running with a change of direction is 1.2 points. With a standard deviation of $\delta = 0.5$, $t = 4.96$. The difference is significant ($p < 0,05$). In the 'Read the Map' test, the difference was 1.5 points ($t = 6.20$, $p < 0,05$). The 'Run on Signal' exercise showed a positive increase of 1.9 points, with $\delta = 0.5$, $t = 7.85$, ($p < 0,05$). In the 'Most Agile' test, the result increased by 1.9 points, with $\delta = 0.6$, $t = 6.21$ ($p < 0,05$).

Keywords: football, training process, physical exercises, motor coordination.

Введение. Современный футбол требует от игроков наличия широкого арсенала технико-тактических приемов. Эти действия выполняются в разнообразных сочетаниях и зависят напрямую от уровня техники футболистов [1]. Трудность развития координационных способностей футболистов заключается в том, что, во-первых, отсутствуют такие высокоточные и удобные для практического использования аппаратура и тесты, которые могли бы оценить эти качества; во-вторых, до настоящего времени большинство специалистов по-разному трактуют сущность понятий «ловкость», «координация движений» [2].

Основным путем развития координационных способностей является овладение новыми разнообразными движениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора. Основным положением в методике развития координационных способностей принято считать систематическое и последовательное обучение новым разнообразным двигательным действиям и создание на этой основе более сложным форм координации движений [3].

С физиологической точки зрения возраст 10–11 лет характеризуется началом периода значительной морфологической

и функциональной перестройки. Многие исследователи утверждают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных движений и пространственной ориентации. В возрасте 10 лет хорошо совершенствуется ловкость в игровых видах спорта [4].

Акробатические упражнения являются одним из лучших средств подготовки юных футболистов, развивающих у них ловкость, координацию движений и пространственную ориентацию, различные упражнения с мячом и без мяча, прыжки, кувырки, прыжки с поворотами на 180°, 360°. Эти упражнения выполняются в сочетании с последующим ударом ногой или головой в цель [5].

Известно, что способность к расслаблению мышц помогает выполнять любое движение свободно, легко, экономно, тем самым улучшая эластичность мышц и подвижность в суставах, что положительно сказывается на координации движений юного футболиста. [6].

Обобщение специальной методической литературы позволило убедиться, что существующие в практике методические подходы и средства не способствуют в полной мере развитию и совершенствованию координационных способностей футболистов 10–11 лет.

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование системы методов и средств, направленных на развитие координационных способностей футболистов 10–11 лет.

Методика и организация исследования. Эксперимент проводился в естественных условиях на базе спортивной школы г. Москвы, в котором приняли участие юноши в возрасте 10–11 лет. Были сформированы 2 группы: контрольная группа (далее – КГ), тренировочные занятия, которые проводились в обычных условиях по утвержденной программе школы; экспериментальная группа (далее ЭГ), тренировочные занятия проводились по экспериментальной методике.

В каждой группе занимались по 26 человек, все занятия проходили 3 раза в неделю по 90 минут каждое. Для эффективного развития координации движения и пространственной ориентации юных футболистов целесообразно изменить процентное соотношение содержания педагогических воздействий на некоторые координационные способности. Это позволит создать необходимые предпосылки для овладения хорошим уровнем координации движений и пространственной ориентацией юными футболистами. На способность к кинестетическому дифференцированию было уделено 35% общего времени; на способность пространственной ориентации – 30%; на способность к переключению двигательной деятельности и реакции – 28%; равновесию – 3,5%; ритму – 2,5% и другие способности, как чувство дистанции, времени – 1%. В соответствии с этим проведен подбор и модификация средств, направленных на развитие координации движений и пространственной ориентации юных футболистов, на основе которых были сформулированы комплексы.

Подготовительная часть (35 минут): Разновидность ходьбы – (1'), разновидность бега – (1'), бег слаломом между партнерами – (2'), игра в ручной мяч в маленьком ворота (8–10'), эстафета «лабиринт» – (11'), растяжка (12').

Основная часть (40'): «Салки» с ведением мяча (12'), упражнения на расслабление (12'), игра в футбол в трое ворот размером 1x1 м (10'), площадка 1/4 футбольного поля, 3 команды по 5–6 игроков, растяжка (6').

Заключительная часть (15 минут): Эстафеты и подвижные игры («салки» с мячами и без, «День и ночь», «Перебежка с выручкой», игры в гандбол, баскетбол) (12'), растяжка (3').

Перед началом исследования все футболисты сдавали контрольные тесты:

1. «Бег с изменением направления». На расстоянии 2,5 м по прямой от линии старта и до линии финиша крепится флажок. От флажка на таком же расстоянии (2,5 м) впереди, вправо и влево на гимнастических матах устанавливаются ворота (ширина – 80 см, высота – 30 см): справа – № 1, впереди по ходу движения – № 2 и слева – № 3. По сигналу занимающийся бежит до флажка, огибает его слева и бежит к воротам № 1, перепрыгивает через них, делает поворот кругом, выполняет кувырок с прыжка через ворота, бежит к флажку, обегает его слева и бежит к воротам № 2, выполняя те же задания, затем к воротам № 3, после чего финиширует (направляясь к той же линии, откуда начинался старт). Оценивается время выполнения упражнения: 5 баллов – время выполнения до 18 с; 4 балла до 20 с; 3 балла до 22 с; 2 балла до 24 с; 1 балл более 24 с.

2. «Прочитай карту». Занимающийся берет карточку, на которой представлена схема выполнения различных двигательных заданий под условными обозначениями: Х – кувырок; О – прыжок; Д – пережат прямым телом; – поворот. Расстояние между условными обозначениями находится в соотношении 1 см:5 м. Оценивается время выполнения упражнения: 5 баллов – время выполнения до 10 с; 4 балла до 11 с; 3 балла до 12 с; 2 балла до 13 с; 1 балл более 13 с.

3. «Бег по сигналу». Занимающийся перемещается по 4-угольнику размером 4 x 4 м (по каждой стороне). Следует быть готовым к выполнению двух вариантов двигательных заданий:

1-я сторона – продвижение прыжками или бегом; 2-я сторона – бег по гимнастической скамейке или продвижение вперед кувырками в группировке; 3-я сторона – бег по «кочкам» (8 одинаковых кружков по обе стороны линии, расположенных в шахматном порядке), или бег по «канату», т.е. по одной линии; 4-я сторона – бег прыжками или перемещение приставным шагом.

По сигналу тренера (один свисток) занимающийся выполняет первый вариант задания: прыжки на двух ногах, бег по скамейке, бег по «кочкам», перемещение приставным шагом. Два свистка – второй вариант – бег, кувырки вперед в группировке, «бег по канату», бег прыжками. Оценивается время выполнения упражнения: 5 баллов – время выполнения до 6,0 с; 4 балла до 6,5 с; 3 балла до 7,0 с; 2 балла до 8,0 с; 1 балл более 8,0 с.

4. «Самый ловкий». От линии старта параллельно друг другу на расстоянии 2 м располагаются две дорожки с разметками: на одной – 5 разметок через 1 м, на другой – 10 разметок через 0,5 м. Занимающийся выполняет по первой дорожке 5 прыжков вперед с двух ног на две в одном темпе и ритме. После 5-го прыжка перемещается на другую дорожку и выполняет прыжки спиной вперед (на расстояние 0,5 м) также в одинаковом темпе и ритме. Оценивается время выполнения упражнения: 5 баллов – время выполнения до 6,5 с; 4 балла до 7,0 с; 3 балла до 8,0 с; 2 балла до 9,0 с; 1 балл более 9,0 с.

Оценивание по контрольным тестам проводили тренеры по 5-балльной системе.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов первоначальных тестов показал, что статистически значимых различий между группами не выявлено ($p > 0,05$), что говорит об относительной однородности групп в начале педагогического эксперимента (табл. 1).

После окончания педагогического эксперимента показатели в обеих группах изменились по-разному, так, например, в КГ результаты были положительными, но не имели достоверных различий (табл. 2).

Из табл. 1 видно, что зафиксирован незначительный рост показателей в КГ по всем тестам ($p > 0,05$). Однако при сравнении начальных и конечных показателей в ЭГ наблюдается

Таблица 1. Сравнение показателей обеих групп в начале эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	δ	t	p
	$M^1 \pm m^1$	$M^2 \pm m^2$			
Бег с изменением направления	2,60±0,11	2,50±0,11	0,3	0,65	>0,05
Прочитай карту	2,70±0,11	2,20±0,22	0,5	2,00	>0,05
Бег по сигналу	2,60±0,11	2,80±0,11	0,3	1,31	>0,05
Самый ловкий	2,40±0,22	2,80±0,11	0,5	1,65	>0,05

Таблица 2. Показатели в контрольной группе за период исследования

Тесты	в начале	в конце	δ	t	p
	$M^1 \pm m^1$	$M^2 \pm m^2$			
Бег с изменением направления	2,50±0,11	2,70±0,22	0,5	0,83	>0,05
Прочитай карту	2,20±0,22	2,70±0,11	0,5	2,0	>0,05
Бег по сигналу	2,80±0,11	3,10±0,11	0,3	1,96	>0,05
Самый ловкий	2,80±0,11	3,00±0,22	0,5	0,83	>0,05

Таблица 3. Показатели в экспериментальной группе за период исследования

Тесты	в начале	в конце	δ	t	p
	$M^1 \pm m^1$	$M^2 \pm m^2$			
Бег с изменением направления	2,60±0,11	3,80±0,22	0,5	4,96	<0,05
Прочитай карту	2,70±0,11	4,20±0,22	0,5	6,20	<0,05
Бег по сигналу	2,60±0,11	4,50±0,22	0,5	7,85	<0,05
Самый ловкий	2,40±0,22	4,30±0,22	0,6	6,21	<0,05

значительный прирост координационных способностей спортсменов в результате применения на тренировках экспериментальной методики (табл. 3).

Исходя из результатов, полученных в экспериментальной группе за период исследования, можно утверждать, что разработанная нами методика является эффективной для развития координационных способностей футболистов 10–11 лет.

Выводы. Техническая подготовленность спортсмена, его умение владеть различными приемами в футболе определяются во многом его способностями координировать свои движения и ориентироваться в пространстве. Поэтому футбол с полным основанием можно отнести к преимущественно координационным видам спорта, в которых результаты зависят от эффективности сочетания сложных действий и соизмерения их в пространстве и во времени [1, 2].

Анализ литературы показал, что наиболее благоприятным возрастом для развития координационных способностей является период младшего школьного возраста, а именно 10–11 лет. Этот период важно использовать для целенаправленного осуществления в тренировочном процессе развития координационных способностей у юных футболистов [3, 5].

Для достижения поставленной цели была разработана и апробирована экспериментальная методика развития координационных способностей, а её эффективность подтверждается следующими показателями, полученными в ходе педагогического эксперимента:

В тесте «Бег с изменением направления» прирост координационных способностей составляет 46,1% и 8,0% в ЭГ и КГ, соответственно ($p < 0,05$).

В тесте «Прочитай карту» прирост координационных способностей составляет 55,5% и 22,7% в ЭГ и КГ, соответственно ($p < 0,05$).

В тесте «Бег по сигналу» прирост координационных способностей составляет 73,0% и 10,7% в ЭГ и КГ, соответственно ($p < 0,05$).

В тесте «Самый ловкий» прирост координационных способностей составляет 79,10% и 7,1% в ЭГ и КГ, соответственно ($p < 0,05$).

Таким образом, средний прирост показателей координационных способностей ЭГ составил 63,2%, в отличие от КГ – 12,6% ($p < 0,05$).

Практические рекомендации:

1. В подготовительной части занятия (7–12 минут) следует использовать игры малой подвижности на внимание, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения.

2. В основную часть занятия включаются акробатические упражнения, выполняемые отдельно индивидуальным как групповым и фронтальным способом, так и в виде комплексов таких заданий, из которых составляются акробатические полосы препятствий. В конце основной части занятия важно использовать подвижные игры с включением в них элементов разученных ранее акробатических упражнений. При этом следует иметь в виду, что в подвижные игры и эстафеты включаются только уверенно выполняемые детьми акробатические упражнения, так как выполнение непрочно закреплённых двигательных действий в условиях повышенного эмоционального напряжения может привести к нарушению координации движений и потере навыка.

3. В заключительной части занятия хороший эффект даёт применение игр малой подвижности, в которые включаются статические акробатические элементы типа равновесий и стоек, а также небольшие комплексы упражнений на гибкость.

4. Освоенную детьми игру желательно не повторять более 2–3 раз на одном занятии. Необходимо все время усложнять варианты игровой деятельности, добиваясь каждый раз повышенного проявления двигательных способностей.

Литература

- Александрова В.А. Совершенствование системы физической подготовки в младшей школе / В.А. Александрова, А. В. Скотникова, В.Б. Соловьев, В.И. Овчинников // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 109–111. – EDN JEJGWL.
- Саблин А. Б. Оценка эффективности спортивной техники в современном баскетболе / А.Б. Саблин, И.И. Корнишин, С.Н. Корнишина, В.Б. Пластинина // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 5. – С. 93–95. – EDN RXNVPD.
- Саблин А. Б. Развитие физических качеств юных баскетболистов / А.Б. Саблин, И.И. Корнишин, Е.А. Ульянова, С.Ю. Хвостенко // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 6. – С. 92–94. – EDN WOUZO.

4. Саблин А. Б. Развитие координационных способностей школьников 10-11 лет на основе имитационного вспомогательного средства / А.Б. Саблин, Е.А. Ульянова, А.И. Латак, Н.Ю. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 8. – С. 54-56. – EDN SBXTTS.

5. Скотникова А.В. Нормативные шкалы оценки статического равновесия у младших школьников / А.В. Скотникова, В. А. Александрова, Ю.Н. Серикова, В.И. Овчинников // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 8. – С. 74-75. – EDN RENUZL.

6. Polevoy G. G. Development of endurance in physical education lessons with the use of outdoor games / G.G. Polevoy, A.B. Sablin, S.V. Chernishev // Bangladesh Journal of Medical Science. – 2024. – Vol. 23, No. 1. – P. 254-261. – DOI 10.3329/bjms.v23i1.70758. – EDN LEBHCF.

References

1. Alexandrova V.A., Skotnikova A.V., Solovov V.B., Ovchinnikov V.I. Sovershenstvovanie sistemy fizicheskoy podgotovki v mladshyey shkole [New training model for primary school age]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2021. No. 12. Pp. 109-111.

2. Sablin A.B., Kornishin I.I., Kornishina S.N., Plastinina V.B. Otsenka effektivnosti sportivnoy tekhniki v sovremennom basketbole [Assessment of the efficiency of sports technology in modern basketball]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 5. Pp. 93-95.

3. Sablin A.B., Kornishin I.I., Ulyanova E.A., Khvostenko S.Yu. Razvitie fizicheskikh kachestv yunyh basketbolistov [Development of physical qualities of young basketball players]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 6. Pp. 92-94.

4. Sablin A.B., Ulyanova E.A., Latak A.I., Popova N.Yu. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey shkolnikov 10-11 let na osnove imitatsionnogo vspomogatelnogo sredstva [Improving coordination among schoolchildren aged 10-11 using simulation exercises]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 8. Pp. 54-56.

5. Skotnikova A.V., Aleksandrova V.A., Serikova Yu.N., Ovchinnikov V.I. Normativnye shkaly otsenki staticheskogo ravnovesiya u mladshih shkolnikov [Normative scales for assessing static equilibrium in junior schoolchildren]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2024. No. 8. Pp. 74-75.

6. Polevoy G.G., Sablin A.B., Chernishev S.V. Development of endurance in physical education lessons with the use of outdoor games. Bangladesh Journal of Medical Science. 2024. No. 23(1). Pp. 254-261. DOI: 10.3329/bjms.v23i1.70758.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ 10-13 ЛЕТ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Е.А. Морозов¹

Доктор педагогических наук, профессор **В.П. Губа^{2,3}**

¹Московский государственный университет спорта и туризма, Москва

²Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

³Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

УДК/UDC 796.01

Ключевые слова: хоккей, тренировочный процесс, спортивная подготовленность, комплексная оценка, нормативные требования.

Цель исследования – оценить эффективность тренировочного процесса хоккеистов 10-13 лет на основе применения комплексной оценки спортивной подготовленности.

Методика и организация исследования. Научная работа по хоккею с шайбой проводилась в течение 2022-2025 гг. на базе специализированных спортивных школ г. Москвы. В ней приняли участие 40 юных спортсменов 10-13 лет, занимающихся хоккеем на этапе спортивной специализации. Для проверки эффективности **тренировочного процесса юных хоккеистов** в рамках формирующего педагогического эксперимента были сформированы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), по 20 человек в каждой. Обе группы занимались по программе ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень D [2]. Однако при оптимизации тренировочного процесса хоккеистов в ЭГ были применены комплексные обследования физического развития, функциональной и двигательной подготовленности, которые позволили уточнить игровые амплуа, определить модельные характеристики и соответствие индивидуальных возможностей игрока этапу подготовки на основе сравнения полученных результатов с нормативными требованиями.

Результаты исследования и их обсуждение. Применение комплексной оценки состояния юных хоккеистов 10-13 лет различных амплуа служит надежной основой для повышения эффективности тренировочного процесса, так как отмечаются существенные темпы прироста и достоверное увеличение показателей общей и специальной подготовленности у спортсменов ЭГ за время проведения формирующего

EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS FOR HOCKEY PLAYERS AGED 10-13 BASED ON A COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF ATHLETIC FITNESS

E.A. Morozov¹

Dr. Hab., Professor **V.P. Guba^{2,3}**

¹Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow

²The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

³Smolensk State University of Sports, Smolensk

Поступила в редакцию 24.02.2026 г.

педагогического эксперимента ($p < 0,05$). Согласно проведенному исследованию в ЭГ физические показатели по всем нормативам увеличиваются на 10-20%, по сравнению с игроками контрольной группы. В конце эксперимента выявлена положительная динамика в результатах бега на 60 м, челночного бега, прыжка в длину с места, подтягиваниях, бега 3000 м, пятикратного прыжка в длину, бега на коньках 36 м, челночного бега 18x12 м, 8-минутного бега на коньках, а также слаломного бега на коньках с ведением шайбы у хоккеистов ЭГ, что свидетельствует о высокой эффективности проводимых мероприятий в годичном цикле подготовки с юными хоккеистами 10-13 лет на этапе спортивной специализации.

Выводы. Эффективность организации многолетнего тренировочного процесса в хоккее на этапе спортивной специализации обуславливается необходимостью применения комплексной оценки спортивной подготовленности игроков различных амплуа (нападающие, защитники, вратари), позволяющая получить объективную информацию о состоянии и возможностях игрока в конкретный период подготовки, а также определяет направления для совершенствования содержания программы ежедневных занятий в тренировочных микроциклах.

Literatura

1. Козин В.В. Факторы, влияющие на эффективность подготовки юных хоккеистов / В.В. Козин, П.А. Ротенберг // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. – 2024. – №2-2(50). – С. 309-311.

2. Программа ИИХФ «Учимся играть в хоккей». Ступень D: практическое руководство для тренеров / под общ. ред. Ю.В. Королева. – М.: Человек, 2012. – 84 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булькиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

Информация для связи с автором: e.morozov29@yandex.ru

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ ГАРМОНИЗАЦИИ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

УДК/UDC 796.062 : 34.09

Поступила в редакцию 18.11.2025 г.



Информация для связи с автором:
ulyana_nata@mail.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **И.И. Самсонов**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **Н.А. Подберезко**^{2, 3}
Кандидат биологических наук, доцент **Е.А. Буданова**⁴
Кандидат экономических наук, доцент **Л.А. Андриянова**⁵

¹Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края, Алтайский институт труда и права, Алтайское училище олимпийского резерва, Барнаул

²Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул

³Алтайский государственный университет, Барнаул

⁴Кемеровский государственный университет, Кемерово

⁵Ярославский государственный технический университет, Ярославль

SPORTS TRAINING IN THE YOUTH SPORTS SYSTEM IN THE CONTEXT OF HARMONISATION OF LEGISLATION

PhD, Associate Professor **I.I. Samsonov**¹

PhD, Associate Professor **N.A. Podberezko**^{2, 3}

PhD, Associate Professor **E.A. Budanova**⁴

PhD, Associate Professor **L.A. Andriyanova**⁵

¹Altai School of the Olympic Reserve, Barnaul

²Altai State Pedagogical University, Barnaul

³Altai State University, Barnaul

⁴Kemerovo State University, Kemerovo

⁵Yaroslavl State Technical University, Yaroslavl

Аннотация

Цель исследования – разработка предложений по повышению доступности занятий детей спортивной подготовкой в условиях гармонизации законодательства «спорта» и «образования».

Методика и организация исследования. Общенаучные методы исследования (анализ, синтез), специальные методы юриспруденции (сравнительно-правовой, формально-юридический) для разработки предложений по совершенствованию законодательства РФ, повышающего доступность населения к занятиям детско-юношеским спортом.

Результаты исследования и выводы. В целях повышения доступности занятий детей спортивной подготовкой, имеющих задатки и способности, Минспорту России предлагается: 1) инициировать перевод вопросов спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности в соответствии с концепцией, заложенной в норме-дефиниции «спортивная подготовка»; 2) установить единую методологию определения детей, вовлеченных в занятия «дополнительным образованием» от 5 до 18 лет; 3) закрепить полномочия по контролю (надзору) за спортивной подготовкой и иными видами специальной практики подготовки к спортивным состязаниям за органами государственной власти субъектов Российской Федерации в области управления физической культурой и спортом с приглашением представителей системы образования; 4) продолжить гармонизацию законодательства «спорта» и «образования», исходя из учёта возрастных закономерностей и педагогической сущности учебно-тренировочного процесса, определив приоритет в регулировании органов управления физической культурой и спортом; 5) создать условия для взрослого населения, имеющего высокую спортивную квалификацию и (или) входящего в составы муниципальных спортивных сборных команд, для прохождения ими на бюджетной основе спортивной подготовки и передачи опыта подрастающему поколению.

Ключевые слова: спортивная подготовка, детско-юношеский спорт, вопросы совместного ведения, вопросы местного значения, полномочия, органы государственной власти, органы местного самоуправления.

Abstract

Objective of the study is to develop proposals for improving the accessibility of sports training for children in the context of harmonising legislation on 'sport' and 'education'.

Methods and structure of the study. General scientific research methods (analysis, synthesis), special methods of jurisprudence (comparative legal, formal legal) were used to develop proposals for improving Russian legislation to increase the accessibility of children's and youth sports activities for the population.

Results and conclusions. Restrictions on the accessibility of sports training for children aimed at inclusion in national sports teams have been identified. One of the factors hindering children's access to sports training is the discrepancy in the legal regulation of the institutions of 'sports training' and 'additional education'. In order to increase the accessibility of sports training for children with talent and ability, the Ministry of Sport of Russia proposes: 1) to initiate the transfer of sports training issues to the framework of educational activities in accordance with the concept laid down in the norm-definition of 'sports training'; 2) establish a unified methodology for identifying children aged 5 to 18 who are involved in 'additional education' activities; 3) assign the authority to control (supervise) sports training and other types of special training for sports competitions to the state authorities of the constituent entities of the Russian Federation in the field of physical culture and sports management, with the invitation of representatives of the education system; 4) continue to harmonise legislation on 'sport' and 'education', taking into account age-related patterns and the pedagogical nature of the training process, by defining priorities in the regulation of physical culture and sports management bodies; 5) create conditions for adults who have high sports qualifications and/or are members of municipal sports teams to undergo sports training on a budgetary basis and pass on their experience to the younger generation.

Keywords: sports training, additional education, children's and youth sports, issues of joint management, issues of local importance, powers, state authorities, local self-government bodies.

Введение. На сегодняшний день детско-юношескому спорту (далее – ДЮС) в России уделяется пристальное внимание со стороны государства и различных ведомств [1–4, 6]. Одними из основных ведомств, заинтересованных в этом аспекте работы, является Минпросвещения России и Минспорт России [4]. И если в условиях гармонизации законодательства «спорта» и «образования» Минпросвещения России является бенефициаром всех введенных преобразований, то Минспорт России, как потенциальный заказчик на подготовку спортивного резерва (далее – ПСР), постепенно лишается регулирующего воздействия в связи все большим погружением института спортивной подготовки (далее – СП) в институт предоставления дополнительного образования (далее – ДО).

Нельзя оставить без внимания институт внеурочной и внеучебной деятельности, организуемой на базе образовательных организаций общего и профессионального образования, а также институт ДО, находящийся в ведении органов управления культурой, осуществляющих предоставление дополнительных общеобразовательных услуг «культурно-творческой» направленности, где средства и методы физической культуры и спорта (далее – ФКиС) используются для создания художественного образа, картины и пр., т.е. по замыслу автора культурно-творческий образ представляется средствами ФКиС.

Вместе с тем, параллельно вышеназванным институтам огромными темпами развивается деятельность негосударственного сектора, «де-факто» подготавливающего будущих спортсменов, но «де-юре» осуществляющего физкультурно-оздоровительные или культурно-творческие услуги.

Таким образом, организация занятий детей спортом по различным видам экономической деятельности, имеет признаки рассинхронизации правового регулирования ДЮС как части системы ПСР.

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью обеспечения доступности занятий детей ДЮС и действующим законодательством Российской Федерации, регулирующем организацию занятий детей ДЮС.

Цель исследования – разработка предложений по повышению доступности занятий детей ДЮС в условиях гармонизации законодательства «спорта и «образования».

Методика и организация исследования. Общенаучные методы исследования (анализ, синтез), специальные методы юриспруденции (сравнительно-правовой, формально-юридический) для разработки предложений по совершенствованию законодательства РФ, повышающего доступность занятий детей спортивными видами спорта.

Результаты исследования и выводы. ДЮС проявляется в различных видах специальной практики подготовки и участия в официальных спортивных состязаниях (рис. 1). Однако в ДЮС отсутствует единый регулятор осуществления специальной практики подготовки, в том числе в условиях гармонизации законодательства «спорта» и «образования».

Физкультурно-оздоровительная и (или) культурно-творческая деятельность практически не регулируется ни одним ведомством. Внеурочная, внеучебная деятельность и ДО регулируется Минпросвещением России, а СП в условиях гармонизации законодательства «спорта» и «образования» получила признаки дуального регулирования – органами управления образованием и органами управления ФКиС. Причем если с момента принятия Федерального закона от 30.04.2021

№ 127-ФЗ первенство в устанавливаемом регулировании принадлежало Минспорту России, то на «волне» ложного и надуманного, на наш взгляд, ограничения доступа граждан 18 лет и старше к услугам по СП в рамках образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области ФКиС, был принят Федеральный закон от 13.12.2024 № 471-ФЗ. На его основании СП была погружена в вопросы совместного ведения РФ и субъектов РФ (пп. 32, 32.1. ст. 40 Закона № 414-ФЗ), в вопросы местного значения (пп. 11 ст. 15, пп. 13 ст. 16 Закона 131-ФЗ (№ 33-ФЗ)) как предоставление ДО [5].

Мы полагаем, что модель погружения СП в систему ДО, сформированная Законом № 471-ФЗ не является жизнеспособной, по сравнению с моделью, сформированной ранее Законом № 127-ФЗ (рис. 2). Прежняя модель представляла собой «Достижение целей спорта через образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в области ФКиС». Выражаясь языком биологии (генетики) Закон 127-ФЗ о гармонизации «спорта» и «образования» оставил СП в системе спорта как своего рода ДНК, обеспечивающая не только хранение информации о цели учебно-тренировочного процесса, но и обеспечивающая влияние на ее развитие, играющая определяющее значение в регулировании общественных отношений, но осуществляющая в рамках образовательной деятельности.

Более того, правотворческие органы, видимо руководствуясь положениями этой модели, выработали ряд отличительных особенностей в установленном регулировании СП и ДО (см. табл.). Безусловно, пробелов в установленном правотворческими органами регулировании институтов СП и ДО избежать не удалось. Например, организации, осуществляющие СП в рамках дополнительных общеразвивающих программ в области ФКиС на спортивно-оздоровительном этапе, являющимся этапом СП, не были включены в элементы системы СП (ч. 1 ст. 32 Закона № 329-ФЗ). Недостаточно урегулированными нормами права остались такие явления как правомерность прохождения на бюджетной основе СП лицами старше 18 лет, принадлежность спортивно-оздоровительного этапа к категории СП, упоминание СП в перечне вопросов местного значения в области ФКиС, противоречивость в методологии учета занятости детей ДО от 5 до 18 лет и пр. послужили основанием для проработки законодательном уровне иной модели с большим, если не полным, погружением СП в систему предоставления ДО на уровне функций и полномочий.

Тем не менее, мы предполагаем, что СП не является видом образования, а подведение учебно-тренировочного процесса под «зонтичное» регулирование системы ДО может стать предпосылкой к возвращению отрицательных тенденций по достижению спортивных результатов национальной спортивной сборной команды на международной арене [7].

Выводы. В целях повышения доступности занятий детей СП, имеющих задатки и способности, и сохранения потенциала в формировании ПСР Минспорту России предлагается: 1) инициировать перевод вопросов СП в рамках образовательной деятельности в соответствии с концепцией, заложенной в норме-дефиниции «спортивная подготовка»:

1.1) из полномочий органов государственной власти субъекта Российской Федерации по предметам совместного ведения Российской Федерации и субъектов Российской

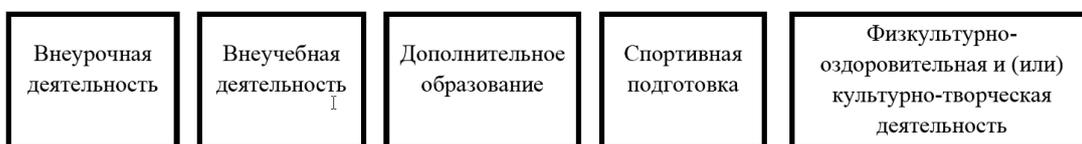


Рисунок 1. Виды специальной практики подготовки к спортивным состязаниям в детско-юношеском спорте

Таблица. Сравнительный анализ норм регулирования «спортивной подготовки» и «дополнительного образования»

№ п/п	Наименование признака	«спортивная подготовка»	«дополнительное образование»
1	по целям деятельности (полномочиям)	закон РФ № 329-ФЗ + закон РФ № 273-ФЗ (спортивный результат)	закон № 273-ФЗ (досуг, развлечение, где спортивный результат – аномалия)
2	по разделу бюджетной классификации	приказ Минфина России № 82н – спортивная подготовка 1100	приказ Минфина России № 82н – образования 0700
3	по порядку медицинского обеспечения занятий и официальных мероприятий	приказ Минздрава России № 211н + приказ Минздрава России № 1144н (страховое + бюджетное финансирование)	приказ Минздрава России № 211н + приказ Минздрава России № 213н (страховое финансирование) и приказ Минздрава России № 1144н по обслуживанию мероприятий вне учебного плана (бюджетное финансирование)
4	по виду профессиональной деятельности работников	профессиональные стандарты (код 05 «Физическая культура и спорт»)	профессиональные стандарты (01 «Образование, наука»)
5	формы статистического наблюдения	форма № 5-ФК, № 1-ДОД	форма № 1-ДОД
6	потенциальные получатели услуг	граждане РФ, нацеленные быть включенными в спортивные сборные команды	граждане РФ, иностранные граждане и лица без гражданства, имеющие право на получение дополнительного образования в РФ в соответствии с международными договорами РФ



Рисунок 2. Модель СП в условиях гармонизации законодательства «спорта и «образования» по закону 127-ФЗ

Федерации в сфере образования в полномочия органов государственной власти субъекта Российской Федерации по предметам совместного ведения Российской Федерации и субъектов Российской Федерации в области ФКиС;

1.2) из вопросов непосредственного обеспечения жизнедеятельности населения (вопросов местного значения) в сфере образования в вопросы непосредственного обеспечения жизнедеятельности населения (вопросов местного значения) в области ФКиС;

2) установить единую методологию определения детей, вовлеченных в занятия «дополнительным образованием» от 5 до 18 лет;

3) закрепить полномочия по контролю (надзору) за СП и иными видами специальной практики подготовки к спортивным состязаниям за органами государственной власти субъектов Российской Федерации в области управления ФКиС с приглашением представителей системы образования;

4) продолжить гармонизацию законодательства «спорта» и «образования», базируясь на учете возрастных закономерностей и педагогической сущности учебно-тренировочного процесса, определив приоритет в регулировании за органами управления ФКиС;

5) создать условия для взрослого населения, имеющего высокую спортивную квалификацию и (или) входящего в составы муниципальных спортивных сборных команд для прохождения ими на бюджетной основе СП, передачи опыта подрастающему поколению.

Литература

1. Двейрина О.А. О концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / О.А. Двейрина, Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9. (187). – С. 77-84.
2. Лубышева Л.И. Гармонизация законодательства о спортивной подготовке и сферы образования: особенности переходного периода / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №2. – С. 107.
3. Паршиков А.Т. Проблемы детско-юношеского спорта в концепции новой российской стратегии развития физической культуры и спорта / А.Т. Паршиков, В.И. Столярков // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. – 2019. – № 3(32). – С. 40-55.

4. Самсонов И.И. О гармонизации законодательства в сфере физической культуры, спорта и образования, концепции подготовки спортивного резерва и детско-юношеского спорта в Российской Федерации / И.И. Самсонов, К.Г. Клецов // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 31-36.
5. Самсонов И.И. О полномочиях органов управления, исполняющих функции и полномочия учредителя организаций системы спортивной подготовки, в условиях гармонизации законодательства / И.И. Самсонов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XXVII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина, Томск, 28-29 марта 2025 года. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2025. – С. 167-172.
6. Сейранов С.Г. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации и концепции развития детско-юношеского спорта / С.Г. Сейранов, С.П. Евсеев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т 9. - № 1. – С. 18-27.
7. Суслов Ф.П. О причинах неудачного выступления сборной команды России на Олимпийских зимних играх 2010 года / Ф.П. Суслов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 10-14.

References

1. Dveyrina O.A., Terekhina R.N., Viner-Usmanova I.A. O kontseptsii razvitiya detsko-yunosheskogo sporta v Rossiyskoy Federatsii [On the concept of developing children's and youth sports in the Russian Federation]. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 9(187). Pp. 77-84.
2. Lubyshcheva L.I. Garmonizatsiya zakonodatelstva o sportivnoy podgotovke i sfere obrazovaniya: osobennosti perekhodnogo perioda [Harmonization of legislation on sports training and education: features of the transition period]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2023. No. 2. Pp. 107.
3. Parshikov A.T., Stolyarov V.I. Problemy detsko-yunosheskogo sporta v kontseptsii novoy rossiyskoy strategii razvitiya fizicheskoy kultury i sporta [Problems of children's and youth sports in the concept of the new Russian strategy for the development of physical culture and sports]. Bulletin of the Russian International Olympic University. 2019. No. 3(32). Pp. 40-55.
4. Samsonov I.I., Kletsov K.G. O garmonizatsii zakonodatelstva v sfere fizicheskoy kultury, sporta i obrazovaniya, kontseptsii podgotovki sportivnogo rezerva i detsko-yunosheskogo sporta v Rossiyskoy Federatsii [On harmonising legislation in the field of physical culture, sport and education, the concept of training sports reserves and children's and youth sport in the Russian Federation]. Bulletin of Sports Science. 2021. No. 4. Pp. 31-36.
5. Samsonov I.I. O polnomochiyah organov upravleniya ispolnyayushchih funktsii i polnomochiya uchrediteley organizatsiy sistema sportivnoy podgotovki v usloviyah garmonizatsii zakonodatelstva [On the powers of governing bodies performing the functions and powers of the founder of sports training organisations in the context of harmonisation of legislation]. Current issues in physical culture and sport: Proceedings of the XXVII All-Russian Scientific and Practical Conference dedicated to the memory of Professor Yu.T. Revyakin, Tomsk, 28-29 March 2025. Tomsk: Tomsk State Pedagogical University, 2025. Pp. 167-172.
6. Seyranov S.G., Evseev S.P. O natsionalnyh tselyah i strategicheskikh zadachah razvitiya Rossiyskoy Federatsii i kontseptsii razvitiya detsko-yunosheskogo sporta [On the national goals and strategic objectives of the Russian Federation's development and the concept of developing children's and youth sports]. Science and sport: current trends. 2021. V. 9. No. 1. Pp. 18-27.
7. Suslov F.P. O prichinah neudachnogo vystupleniya sbornoy komandy Rossii na Olimpiyskikh zimnih igrakh 2010 goda [On the reasons for the unsuccessful performance of the Russian national team at the 2010 Winter Olympics]. Bulletin of Sports Science. 2010. No. 3. Pp. 10-14.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МИОКАРДА У СТУДЕНТОВ ПРИ РАЗНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

УДК/UDC 796.093

Поступила в редакцию 15.01.2026 г.



Информация для связи с автором:
olganikiforova2014@yandex.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **О.Н. Никифорова**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **Э.В. Маркин**¹
А.А. Сопарев¹

¹Российский государственный аграрный университет –
МСХА им. К.А. Тимирязева, Москва

DYNAMICS OF MYOCARDIAL BIOELECTRICAL ACTIVITY INDICATORS IN STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY

PhD, Associate Professor **O.N. Nikiforova**¹

PhD, Associate Professor **E.V. Markin**¹

A.A. Soparev¹

¹Russian State Agrarian University - Moscow Timiryazev Agricultural Academy,
Moscow

Аннотация

Цель исследования – выявление особенностей динамики биоэлектрической активности миокарда студентов аграрного вуза в зависимости от характера двигательной активности.

Методика и организация исследования. Обследованы 62 студента аграрного вуза, из которых были выделены две группы разных по двигательной активности: группа А – студенты, продолжающие заниматься избранными видами спорта (25 человек), и группа Б – студенты, прекратившие занятия спортом после 3-го курса (41 человек). Изучение биоэлектрической активности миокарда у студентов аграрного вуза осуществлялось по результатам общепринятой методики расшифровки электрокардиограмм. Регистрация всех показателей на каждом этапе исследования осуществлялась трижды: в состоянии покоя, после дозированной физической нагрузки и в период восстановления. В качестве субмаксимальной дозированной нагрузки использовалась двухмоментная проба «степ-тест» на ступеньку высотой 40 см по методике Я.С. Вайнбаума. Все полученные данные функционального исследования обрабатывались по методу вариационной статистики.

Результаты исследования и выводы. ЭКГ-данные в состоянии покоя свидетельствовали об улучшении показателей сердечно-сосудистой системы у студентов, занимающихся избранными видами спорта, по сравнению с прекратившими занятия спортом. Это проявилось в удлинении сердечного цикла на 35,7 уд/мин, наличии большого процента со средней (68%) и выраженной (32%) степенью синусовой аритмии, что свидетельствовало о повышении функциональных резервов сердца у студентов, занимающихся физическими упражнениями на протяжении всего периода обучения в вузе. Информативными показателями оценки биоэлектрической активности миокарда студентов при разном характере двигательной активности являются: степень выраженности синусовой аритмии ($\Delta RR=0,25-0,50$ с), характеристика интервалов RR, QT и амплитуды зубцов R_I, R_{II}, T_{II} и суммарного вольтажа зубцов R в стандартных отведениях электрокардиограмм.

Ключевые слова: студенты, группы спортивной специализации, миокард, электрокардиограмма, биоэлектрическая активность.

Введение. Одним из направлений современной спортивной науки является изучение проблемы развития адаптации и совершенствования физиологических функций для оптимального уровня работоспособности организма при различных условиях двигательной активности.

В многочисленных работах отечественных и зарубежных авторов представлены основные теоретические направления

Abstract

Objective of the study is to identify the dynamics of bioelectrical activity of the myocardium in students of an agricultural university depending on the nature of their physical activity.

Methods and structure of the study. A total of 62 students of an agricultural university were examined, of whom two groups were identified based on their physical activity: group A – students who continued to engage in selected sports (25 people) and group B – students who stopped playing sports after the third year (41 people). The bioelectrical activity of the myocardium in students of an agricultural university was studied using the results of the generally accepted method of interpreting electrocardiograms. All indicators at each stage of the study were recorded three times: at rest, after dosed physical activity, and during the recovery period. A two-stage step test on a 40 cm high step was used as a submaximal dosed load according to the method of Y.S. Weinbaum. All functional study data obtained were processed using the method of variational statistics.

Results and conclusions. ECG data at rest showed an improvement in cardiovascular system indicators in students engaged in selected sports compared to those who had stopped playing sports. This manifested itself in a lengthening of the cardiac cycle by 35.7 beats per minute and the presence of a large percentage of moderate (68%) and severe (32%) sinus arrhythmia, which indicated an increase in the functional reserves of the heart in students who exercised throughout their period of study at the university. Informative indicators for assessing the bioelectrical activity of the myocardium in students with different types of physical activity are: the severity of sinus arrhythmia ($\Delta RR=0.25-0.50$ c), the characteristics of RR intervals, QT and the amplitude of P_I, R_{II}, T_{II} waves and the total voltage of R waves in standard electrocardiogram leads.

Keywords: students, sports specialisation groups, myocardium, electrocardiogram, bioelectrical activity.

в исследовании приспособления, расширения диапазона компенсаторных возможностей и повышения уровня функциональных резервов организма студентов на разных этапах жизнедеятельности [3, 15, 16].

Особенно важным является начальный этап обучения на 1–2 курсах, который характеризуется сложным периодом адаптации учащихся к новым вузовским условиям [10]. Одним

из условий успешности адаптационных перестроек зависит от организации оптимального двигательного режима, способствующего повышению функциональных возможностей основных систем организма студентов [8, 9].

С повышением уровня тренированности студентов, развиваются мощные холинергические реакции, одним из последствий которых являются отрицательные хронотропные воздействия, вызывающие замедление сердечного ритма [1, 2]. Вследствие увеличения тонуса центров вагусной иннервации у студентов-спортсменов наблюдается брадикардия. У тренированных лиц во время физической нагрузки отмечается изотоническая гиперфункция сердца, возникающая за счёт увеличения минутного объема кровообращения и амплитуды сердечных сокращений. Умеренная гипертрофия миокарда в сочетании с некоторой дилатацией полостей сердца энергетически является наиболее экономной, так как способствует повышению эффективности работы сердца. Такая гиперфункция и, значит, гипертрофия характеризуется как «физиологическая» [4, 11, 14].

Цель исследования – выявление особенностей динамики биоэлектрической активности миокарда студентов аграрного вуза в зависимости от характера двигательной активности.

Методика и организация исследования. Динамические исследования проводились у студентов РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева. Были обследованы 62 студента, из которых были выделены две группы старшекурсников разных по двигательной активности: группа А – студенты, продолжающие заниматься избранными видами спорта (25 человек) и группа Б – студенты, прекратившие занятия спортом после 3 курса (41 человек).

Запись ЭКГ производилась в 12 стандартных отведениях (I, II, III – усиленные однополюсные отведения от конечностей aVR, aVL, aVF, однополюсные грудные отведения по Вильсону V₁ – V₆).

Изучение биоэлектрической активности миокарда у студентов аграрного вуза осуществлялось по результатам общепринятой методике расшифровки электрокардиограмм, включая определение ритма сердечных сокращений, положения электрической оси и электрической позиции сердца, амплитуды, формы и направления зубцов P, Q, R, S, T, продолжительности интервалов

PQ, QRS, QT. Регистрация всех показателей на каждом этапе исследования осуществлялась трижды: в состоянии покоя, после дозированной физической нагрузки и в период восстановления.

В качестве субмаксимальной дозированной нагрузки использовалась двухмоментная проба «степ-тест» на ступеньку высотой 40 см по методике Я. С. Вайнбаума. Это позволило оценить степень адекватности реакций изучаемых ЭКГ-показателей после физической работы, но и определить уровень физической работоспособности организма при различных видах двигательной активности.

Все полученные данные функционального исследования обрабатывались по методу вариационной статистики с вычислением средней арифметической, ошибки средней арифметической. Определялся уровень достоверности P.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе ЭКГ-показателей было выявлено, что в среднем, как интервальные, так и амплитудные данные у большинства обследуемых студентов на начальном периоде обучения в вузе соответствовали физиологическим нормам [6, 7].

Данные электрокардиографических показателей студентов обследуемых во время обучения на 4 курсе представлены в табл. 1 и 2.

Исследования показали, что у старшекурсников группы А, продолжающих систематически заниматься физической культурой самостоятельно или в спортивных секциях, определялись достоверные изменения ЭКГ-показателей, характеризующие в целом улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы, по сравнению со студентами группы Б, прекративших регулярные занятия после 3 курса.

Об улучшении функционального состояния и мобилизации функциональных резервов сердца свидетельствовало удлинение сердечного цикла в состоянии покоя (интервал RR), обусловленного ваготонией и более адекватный характер реакции ЧСС после дозированной физической нагрузки, составлявший в среднем 107,1 уд/мин в группе А против 142,8 уд/мин в группе Б. Это наряду с более быстрым восстановлением ЭКГ-данных, в целом свидетельствовало об улучшении качества развертывания резервных адаптив-

Таблица 1. Динамика интервальных ЭКГ-показатели студентов за время обучения в вузе (M±m)

Показатели	Этапы обследования	II курс –II этап (n=66)	IV курс (n=62)			P IV-A	P IV-B	
			Группа А	Группа Б	P А-Б			
RR	Покой	0,87±0,01	0,98±0,03	0,81±0,03	0,001	0,001	0,11	
	Физическая нагрузка	0,53±0,02	0,56±0,03	0,42±0,02	0,001		0,001	
	Восстановительный период	0,71±0,01	0,78±0,02	0,61±0,05	0,003	0,003	0,05	
ЧСС	Покой	71,2±1,04	61,2±4,36	74,0±3,52	0,001	0,01	0,001	
	Физическая нагрузка	118,8±1,83	107,1±3,90	142,8±5,55	0,001	0,06	0,01	
	Восстановительный период	85,6±2,12	76,9±4,07	98,3±4,20	0,32	0,11	0	
PQ	Покой	0,15±0,002	0,16±0,006	0,15±0,008	0,32	0,11	0	
	Физическая нагрузка	0,14±0,005	0,15±0,005	0,15±0,016	0	0,16	0,55	
	Восстановительный период	0,15±0,003	0,16±0,007	0,15±0,005	0,24	0,20	0	
QRS	Покой	0,09±0,002	0,09±0,004	0,08±0,006	0,17	0	0,11	
	Физическая нагрузка	0,09±0,002	0,09±0,006	0,08±0,005	0,24	0	0,11	
	Восстановительный период	0,09±0,004	0,09±0,004	0,08±0,005	0,12	0	0,11	
QT	Фактическое	Покой	0,37±0,005	0,40±0,009	0,38±0,008	0,10	0,006	0,28
		Физическая нагрузка	0,31±0,002	0,32±0,010	0,28±0,009	0,006	0,32	0,002
		Восстановительный период	0,35±0,003	0,35±0,014	0,34±0,010	0,55	0	0,06
	Должное	Покой	0,36±0,002	0,39±0,012	0,35±0,007	0,007	0,016	0,016
		Физическая нагрузка	0,28±0,003	0,31±0,009	0,25±0,008	0,001	0,003	0,001
		Восстановительный период	0,33±0,004	0,34±0,007	0,30±0,010	0,003	0,23	0,007
L∞QRS	Покой	71,3±3,58	75,2±5,68	72,3±4,92	0,69	0,55	0,84	
	Физическая нагрузка	76,6±2,95	77,7±5,61	74,3±5,27	0,69	0,84	0,69	
	Восстановительный период	73,0±2,48	74,2±4,84	73,2±7,06	0,92	0,84	0,92	

Таблица 2. Динамика амплитудных ЭКГ-показатели студентов за время обучения в вузе ($M \pm m$)

Показатели	Этапы обследования	II курс –II этап (n=66)	IV курс (n=62)			P IV-A	P IV-B
			Группа А	Группа Б	P А-Б		
P _{II}	Покой	1,42±0,05	1,36±0,10	2,32±0,15	0,001	0,62	0,001
	Физическая нагрузка	2,04±0,10	2,05±0,18	3,42±0,15	0,001	0,92	0,001
	Восстановительный период	1,65±0,06	1,60±0,13	2,83±0,14	0,001	0,69	0,001
R _{II}	Покой	11,7±0,62	13,5±0,88	9,4±0,84	0,002	0,09	0,03
	Физическая нагрузка	13,0±0,44	15,2±0,90	14,1±0,89	0,37	0,03	0,28
	Восстановительный период	12,2±0,71	14,2±0,72	10,3±0,93	0,002	0,05	0,09
ΣR	Покой	25,3±1,45	28,7±1,75	23,4±1,50	0,03	0,14	0,37
	Физическая нагрузка	27,2±1,33	31,3±1,56	26,5±1,79	0,05	0,05	0,76
	Восстановительный период	26,3±1,39	27,1±1,72	22,2±1,81	0,05	0,69	0,08
S _{II}	Покой	1,07±0,14	1,50±0,53	1,35±0,48	0,84	0,43	0,55
	Физическая нагрузка	1,98±0,22	2,04±0,59	1,90±0,67	0,84	0,92	0,92
	Восстановительный период	1,63±0,17	1,75±0,35	1,62±0,44	0,84	0,76	0,92
T _{II}	Покой	4,44±0,19	5,41±0,38	2,55±0,41	0,001	0,02	0,001
	Физическая нагрузка	4,75±0,20	5,84±0,28	3,54±0,30	0,001	0,003	0,001
	Восстановительный период	4,37±0,22	5,63±0,43	2,07±0,54	0,001	0,012	0,001
TV ₂	Покой	3,34±0,27	3,37±0,65	3,03±0,40	0,62	0,92	0,48
	Физическая нагрузка	3,53±0,43	3,51±0,51	3,41±0,67	0,92	0,92	0,84
	Восстановительный период	3,31±0,32	3,39±0,55	3,30±0,49	0,92	0,92	0,92
TV ₅	Покой	6,02±0,30	6,20±0,36	4,53±0,50	0,009	0,69	0,012
	Физическая нагрузка	5,56±0,36	5,61±0,58	4,03±0,53	0,05	0,92	0,02
	Восстановительный период	5,47±0,25	5,53±0,63	4,22±0,44	0,10	0,92	0,016

ных механизмов у старшекурсников, продолжающих заниматься физическими упражнениями. Проведенный индивидуальный анализ степени синусовой аритмии показал, что у студентов группы А в большинстве случаев (68%) разница в интервале RR (ΔRR) составляла от 0,21 до 0,35 с, соответствующая средней степени синусовой аритмии. Выраженная степень синусовой аритмии ($\Delta RR=0,36-0,50$ с) наблюдалась в 32% случаях, что свидетельствовало о рациональном парасимпатическом влиянии на деятельность синусового узла. Случаев с резко выраженной степенью синусовой аритмии ($\Delta RR \geq 0,50$ с) в группе А не отмечалось. Вместе с тем в группе Б случаи с резко выраженной аритмией имели место ($\Delta RR=0,65-0,75$ с) в сочетании с процессами реполяризации, уменьшением суммарного вольтажа RR, синдром $T_{II} \geq T_6$ и другими изменениями, что указывало на отрицательное влияния ограниченной двигательной активности в заключительном периоде обучения в вузе. Об этом свидетельствовали и другие показатели ЭКГ: средние величины электрической систолы (интервал QT), которые у студентов группы Б превышали должные величины как в состоянии покоя, так и после физических нагрузок, особенно в восстановительном периоде (T_{II} от 6–13%).

Изучение амплитудных показателей электрокардиограммы студентов-старшекурсников показало, что в группе А на фоне уровня роста тренированности этих студентов отмечались положительные сдвиги, проявлявшиеся в увеличении амплитуды зубцов R_{II}, ΣR, T_{II} наряду с некоторым снижением амплитуды среднего зубца P_{II}. Отмеченные изменения в группе А связаны с развитием физиологической гипертрофией миокарда, обусловленной продолжением систематических занятий физическими упражнениями в процессе обучения в вузе [5, 8, 12, 13].

Вместе с тем, в группе Б отмечалось достоверное снижение амплитуды обсуждаемых зубцов ЭКГ, что при наличии увеличенного зубца P_{II} свидетельствовало об ухудшении в целом биоэлектрической активности миокарда у этих студентов.

Выводы. ЭКГ-данные в состоянии покоя характеризовали в целом улучшение показателей сердечно-сосудистой системы у студентов группы А, по сравнению со студента-

ми группы Б. Это проявилось в удлинении сердечного цикла на 35,7 уд/мин, наличием большого процента со средней (68%) и выраженной (32%) степенью синусовой аритмии, что свидетельствовало о повышении функциональных резервов сердца у студентов, занимающихся физическими упражнениями на протяжении всего периода обучения в вузе.

Таким образом, информативными показателями оценки биоэлектрической активности миокарда студентов при разном характере двигательной активности являются: степень выраженности синусовой аритмии ($\Delta RR=0,25-0,50$ с), характеристика интервалов RR, QT и амплитуды зубцов P_{II}, R_{II}, T_{II} и суммарного вольтажа зубцов R в стандартных отведениях электрокардиограмм.

Литература

1. Баевский Р.М. Вариабельность сердечного ритма: основы метода и новые направления / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов. – М.: Техносфера, 2007. – С. 473-496.
2. Белоцерковский З.Б. Динамика сердечной деятельности при изометрических нагрузках у спортсменов / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина, Е.В. Богданова, Ю.А. Борисова // Физиология человека. – 2000. – Т. 26. – №1. С.70-76.
3. Ванюшин Ю.С. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов / Ю.С. Ванюшин, М.Ю. Ванюшин // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2004. – Часть 1. – Т.90. – № 8. – С.512-513.
4. Гаврилова Е.А. Сердце спортсмена. Актуальные проблемы спортивной кардиологии: монография / Е.А. Гаврилова. – М.: Спорт, 2022. – 243 с.
5. Дембо А.Г. Спортивная кардиология / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. – Л. Медицина 1989. – 463 с.
6. Иорданская Ф.А. Мобильные технологии в оперативной диагностике оценки адаптации к нагрузкам и срочного восстановления работоспособности в условиях тренировочных мероприятий / Ф.А. Иорданская // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 2. – С. 54-63.
7. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. – URL: https://www.studmed.ru/karpman-vl-belocerkovskiy-zb-gudkov-ia-testirovanie-v-sportivnoy-medicine_76ba614c757.html (дата обращения 14.01.2026).
8. Макарова Г.А. Электрокардиограмма спортсмена: норма, патология и потенциально опасная зона: монография / Г.А. Макарова, Т.С. Гуревич, Е.Е. Ачкасов, С. Ю. Юрьев. – Москва: Спорт, 2018. – 256 с. – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1199200> (дата обращения: 14.01.2026).
9. Никифорова О.Н. Адаптация и особенности функциональных возможностей девушек-футболисток с нарушениями слуха в зависимости от квалификации и возраста / О.Н. Никифорова,

- А.Д. Журбина, Е.Д. Бакулина, М.В. Хотеева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 40-42.
10. Никифорова О.Н. Изменение показателей физической работоспособности студентов аграрного вуза при различной двигательной активности / О.Н. Никифорова, Э.В. Маркин, И.Г. Фёдоров, С.Ю. Никитченко // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 1. – С. 51-53.
 11. Перхуров А.М. Анализ электрокардиограммы спортсменов: Методическое пособие с практикумом для врачей / А.М. Перхуров. – М.: Медпрактика. – М, 2016. – 76 с.
 12. Чумакова О.С. Место электрокардиографии в диагностике кардиомиопатий и спортивного сердца / О.С. Чумакова, М.Ю. Исаева, О.С. Королева, Д.А. Затеищikov // Российский кардиологический журнал. 2020, no. 25(3S): 4023.
 13. Шлык Н.И. Вариабельность сердечного ритма и методы ее определения у спортсменов в тренировочном процессе: методическое пособие / Н.И. Шлык. – Ижевск: Удмуртский университет, 2022. – 80 с.
 14. Шувалова Н.В. Некоторые физиологические особенности показателей ЭКГ у спортсменов в подростковом возрасте / Н.В. Шувалова, Г.Л. Драндров, С.В. Леженина и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29902> (дата обращения: 14.01.2026).
- References**
1. Baevskiy R.M., Ivanov G.G. Variableness of heart rate: fundamentals of the method and new directions [Heart rate variability: fundamentals of the method and new directions]. Moscow: Tekhnosfera, 2007. Pp. 473-496.
 2. Belotserkovskiy Z.B., Lyubina B.G., Bogdanova E.V., Borisova Yu.A. Dinamika serdechnoy deyatelnosti pri izometricheskikh nagruzkah u sportsmenov [Dynamics of cardiac activity during isometric exercise in athletes]. Human Physiology. 2000. V. 26. No. 1. Pp. 70-76.
 3. Vanyushin Yu.S., Vanyushin M.Yu. Adaptatsiya kardiopulmonarnoy sistemy sportsmenov [Adaptation of the cardiorespiratory system in athletes]. Russian Physiological Journal named after I.M. Sechenov. 2004. P. 1. V. 90. No. 8. Pp. 512-513.
 4. Gavrilova E.A. Serdtse sportsmen. Aktualnye problemy sportivnoy kardiologii: monografiya [The Heart of an Athlete. Current Issues in Sports Cardiology: Monograph]. Moscow: Sport. 2022. 243 p.
 5. Dembo A.G., Zemstovskiy E.V. Sportivnaya kardiologiya [Sports Cardiology]. L.: Medicine. 1989. 463 p.
 6. Iordanskaya F.A. Mobilnye tekhnologii v operativnoy diagnostike otsenki adaptatsii k nagruzkam i srochnogo vosstanovleniya rabotosposobnosti v usloviyakh trenirovochnykh meropriyatiy [Mobile technologies in operational diagnostics for assessing adaptation to stress and urgent restoration of working capacity in training conditions]. Sports Science Bulletin. 2022. No. 2. Pp. 54-63.
 7. Karpman V.L., Belotserkovskiy Z.B., Gudkov I.A. Testirovanie v sportivnoy meditsine [Testing in Sports Medicine]. Moscow: Physical Culture and Sport. 1988. 208 p. URL: https://www.studmed.ru/karpman-vl-belotserkovskiy-zb-gudkov-ia-testirovanie-v-sportivnoy-medicine_76ba614c757.html (date of access: 14.01.2026).
 8. Makarova G.A., Gurevich T.S., Achkasov E.E., Yurev S.Yu. Elektrokar-diogramma sportsmen: norma, patologiya i potentsialno opasnaya zona: monografiya [The athlete's electrocardiogram: normal, pathological and potentially dangerous zones: monograph]. Moscow: Sport. 2018. 256 p. URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1199200> (date of access: 14.01.2026).
 9. Nikiforova O.N., Zhurbina A.D., Bakulina E.D., Khoteeva M.V. Adaptatsiya i osobennosti funktsionalnykh vozmozhnostey devushek-futbolistok s narusheniyami sluha v zavisimosti ot kvalifikatsii i vozrasta [Adaptation and functional capabilities of female footballers with hearing impairments based on their sports qualification and age]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2021. No. 9. Pp. 40-42.
 10. Nikiforova O.N., Markin E.V., Fedorov I.G., Nikitchenko S.Yu. Izmenenie pokazateley fizicheskoy rabotosposobnosti studentov agrarnogo vuza pri razlichnoy dvigatelnoy aktivnosti [Changes in indicators of physical performance of students of an agricultural university with various physical activities]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2024. No. 1. Pp. 51-53.
 11. Perhurov A.M. Analiz elektrokar-diogrammy sportsmenov: Metodicheskoe posobie s praktikumom dlya vrachey [Analysis of athletes' electrocardiograms: Methodological guide with practical exercises for doctors]. Moscow: Medpraktika-M. 2016. 76 p.
 12. Chumakova O.S., Isaeva M.Yu., Koroleva O.S., Zateyshchikov D.A. Mesto elektrokar-diografii v diagnostike kardiomiopatii i sportivnogo serdtsa [The role of electrocardiography in the diagnosis of cardiomyopathies and athlete's heart]. Russian Cardiology Journal. 2020. No. 25(3S). Pp. 4023. DOI: 10.15829/1560-4071-2020-4023
 13. Shlyk N.I. Variableness of heart rate and methods of its determination in sportsmenov v trenirovochnom protsesse: metodicheskoe posobie [Heart rate variability and methods for determining it in athletes during training: methodological guide]. Izhevsk: Udmurt University. 2022. 80 p.
 14. Shuvalova N.V., Drandrov G.L., Lezhennina S.V. et al. Nekotorye fiziologicheskie osobennosti pokazateley EKG u sportsmenov v podrostkovom vozraste [Some physiological characteristics of ECG indicators in adolescent athletes]. Contemporary problems of science and education. 2020. No. 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29902> (date of access: 14.01.2026).
 15. Maron B.J., Pelliccia A. The heart of trained athletes cardiac remodeling and the risks of sports, including sudden death circulation. NEJM. 2006. No. 114. Pp. 1633-1644.
 16. Pelliccia A., Di Paolo F.M., Quattrini F.M. et al. Outcomes in athletes with marked ECG repolarization abnormalities. NEJM. 2008. No. 358. Pp. 152-161.

НАУЧНЫЙ ФОРУМ

13 февраля 2026 года в ГЦОЛИФКе состоялась XXV Международная научно-практическая конференция молодых учёных «Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах», посвященная памяти профессора кафедры борьбы ГЦОЛИФКа, ЗМС, ЗТ СССР Евгения Михайловича Чумакова.

Конференция проводилась с целью развития и совершенствования научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта, воспитания научно-педагогических кадров, развития международных дружественных научных связей, пропаганды среди обучающейся молодежи стремления к научной деятельности, а также увековечения памяти профессора кафедры борьбы Гцолифка, заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР Евгения Михайловича Чумакова.

В научном мероприятии приняли участие молодые исследователи из Москвы, Московской области, Великих Лук, Ельца и Санкт-Петербурга, а также делегаты из России и Китая.

Почётным гостем конференции стал Президент Всероссийской федерации самбо Сергей Елисеев, который в своём выступлении сделал акцент на принципе преемственности. Он подчеркнул, что развитие самбо невозможно без продолжателей научной и методической школы, сформированной в стенах университета. По его словам, именно здесь формируются специалисты, которые затем определяют стратегические направления развития федерации.

Доклады на конкурс представили молодые ученые из таких вузов, как: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Московская государственная академия физической культуры, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, а также Московский

государственный университет им. М.В. Ломоносова, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана и Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина.

Первое место получил Иван Никитич Седов – кафедра АФК РУС ГЦОЛИФК – научный руководитель Наталья Олегова Рубцова за доклад «Использование прибора «Stabilazer» для оценки функции позно-тонической мускулатуры и коррекции мышечных асимметрий у фехтовальщиков на колясках с ампутацией нижней конечности».

Второе место присудили Ци Ци (Китай) – кафедра ТИМ единоборств РУС ГЦОЛИФК – научный руководитель Сергей Евгеньевич Табаков, который представил доклад «Анализ недостатков управления технико-тактической подготовкой борцов высокой квалификации».

Третье место получил Армен Вагенович Акопян – Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина – научный руководитель Шахов Артем Александрович, выступивший с докладом «Алгоритм формирования рекомендаций по оптимизации технико-тактической подготовки во Всестилевом каратэ на основе объективных показателей индивидуальной подготовленности спортсменов»

Тематика конференции охватила вопросы биомеханики, методики технической подготовки, цифрового анализа соревновательной деятельности и педагогических технологий в единоборствах. За четверть века научного мероприятия закрепились как устойчивая научная платформа, объединяющая новое поколение исследователей и практиков.

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ КОРТИЗОЛА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

УДК/UDC 612.817.3+577.175.5.06

Поступила в редакцию 12.01.2026 г.



Информация для связи с автором:
aasitdikova@mail.ru

Доктор биологических наук, профессор **М.В. Шайхелисламова**¹
Кандидат биологических наук, доцент **Н.Б. Дикопольская**¹
Кандидат биологических наук, доцент **А.А. Ситдикова**¹
Кандидат биологических наук, доцент **Г.А. Билалова**¹

¹ Казанский (Приволжский) федеральный университет (Институт фундаментальной медицины и биологии), Казань

CHANGES IN CORTISOL LEVELS IN YOUNG ATHLETES DURING THE PROCESS OF ADAPTATION TO PHYSICAL EXERCISE

Dr. Biol., Professor **M.V. Shayhelislamova**¹
PhD, Associate Professor **N.B. Dikopolskaya**¹
PhD, Associate Professor **A.A. Sitdikova**¹
PhD, Associate Professor **G.A. Bilalova**¹

¹Kazan (Volga region) Federal University, Kazan

Аннотация

Цель исследования – изучение уровня экскреции кортизола у мальчиков 11–15 лет в условиях повышенных физических нагрузок.

Методика и организация исследования. В научной работе принимали участие хоккеисты 11–15 лет и мальчики контрольного класса, занимающиеся физической подготовкой по программе общеобразовательной школы. Изучалась экскреция с мочой связанного (К) и свободного (Ксв) кортизола. Содержание К определялось методом хемилюминесцентного иммуноанализа на микрочастицах с использованием оптической системы ARCHITECT *i* (производство США). Определение Ксв осуществлялось на основе иммуноферментативного колориметрического метода с использованием лабораторной установки – URINARY «FREE» CORTISOL ELISA (EIA-2989), (производство Германия). Применялся функциональный тест в виде дозированной велоэргометрической нагрузки.

Результаты исследования и выводы. Повышенные физические нагрузки являются доминирующим фактором в развитии глюкокортикоидной функции коры надпочечников мальчиков 11–15 лет. Высокие показатели уровня Ксв и К у юных хоккеистов, превосходящие значения мальчиков контрольного класса, указывают на стрессорное воздействие физических нагрузок особенно на начальных этапах тренировочного процесса. Снижение Ксв в 15 лет на фоне стабильных значений К, проявляющееся в состоянии относительного покоя и после дозированной физической нагрузки, может свидетельствовать о формировании резерва глюкокортикоидов в процессе тренировки и повышении устойчивости организма детей к повышенным физическим нагрузкам с возрастом.

Ключевые слова: кортизол свободный и связанный, мальчики 11–15 лет, занятия хоккеем.

Abstract

Objective of the study is to investigate cortisol excretion levels in boys aged 11–15 years under conditions of increased physical activity.

Methods and structure of the study. The study involved hockey players aged 11–15 years and boys from a control class who were engaged in physical training as part of the general school curriculum. The excretion of urinary bound (B) and free (F) cortisol was studied. The B content was determined by chemiluminescent immunoassay on microparticles using the ARCHITECT *i* optical system (manufactured in the USA). The determination of F was carried out using an immunoenzymatic colorimetric method with a laboratory device – URINARY «FREE» CORTISOL ELISA (EIA-2989), (manufactured in Germany). A functional test in the form of a dosed bicycle ergometer load was used.

Results and conclusions. Increased physical activity is a dominant factor in the development of glucocorticoid function in the adrenal cortex of boys aged 11–15. High F and B levels in young hockey players, exceeding the values of boys in the control group, indicate the stressful effect of physical activity, especially in the early stages of training. A decrease in F at the age of 15 against a background of stable B values, manifested in a state of relative rest and after dosed physical activity, may indicate the formation of a glucocorticoid reserve during training and an increase in the body's resistance to increased physical activity with age.

Keywords: free and bound cortisol, boys aged 11–15, hockey training.

Введение. Кортизол играет ключевую роль в механизме перехода срочных приспособительных реакций в полноценное развитие долговременной адаптации к физическим нагрузкам. При этом он не только мобилизует пластические функции организма, создавая фонд свободных аминокислот в пользу образования жиров и углеводов, но и предупреждает избыточные тканевые реакции на стресс путем временного регуляторного угнетения синтеза гормонов [3]. Особое значение при оценке глюкокортикоидной функции коры надпочечников (КН) имеет раздельное изучение содержания

свободного и связанного кортизола. Комплекс транскортин-глюкокортикоид не обладает гормональной активностью, служит для транспортировки глюкокортикоидов к тканям и является быстро мобилизуемым резервом [1]. Влияние физических нагрузок на состояние КН у детей и подростков изучалось целым рядом исследователей, однако, в большинстве работ активность регуляторных систем рассматривается лишь как показатель тренированности детского организма, без учета его возрастных особенностей [5, 6]. Вместе с тем, длительно повышенный уровень кортизола вызывает угнете-

Таблица. Показатели экскреции свободного (Ксв) и связанного (К) кортизола у мальчиков 11-15 лет спортивного и контрольного классов (M±m)

Показатели		Возраст				
		11	12	13	14	15
Ксв, нмоль/сут	СК	219,89±12,42	221,60±14,02	242,80±14,10	206,01±8,31	*173,24±6,05
	КК	120,62±4,80	132,96±5,92	130,25±5,02	*169,30±7,37	*200,73±7,00
К, мкг/сут	СК	42,92±1,84	38,45±1,75	*54,00±3,00	60,32±4,06	56,18±2,80
	КК	33,14±1,81	32,45±1,34	39,84±1,69	*46,30±1,90	*60,86±3,82

Примечание: СК – спортивный класс, КК – контрольный класс;
 * - различия достоверны по сравнению с предыдущим возрастом при p<0,05;
 • - различия достоверны между СК и КК при p<0,05.

ние биосинтеза и секреции андрогенов, приводит к задержке роста и полового созревания детей [2, 4]. Поэтому чрезмерные физические нагрузки могут стать причиной серьезных эндокринных и кардиоваскулярных нарушений у молодых спортсменов.

Цель исследования – изучение уровня экскреции кортизола у мальчиков 11–15 лет в условиях повышенных физических нагрузок.

Методика и организация исследования. В научной работе принимали участие хоккеисты 11–15 лет (спортивный класс) в количестве 40 человек и мальчики контрольного класса, занимающиеся физической подготовкой по программе общеобразовательной школы – 38 человек. Изучалась экскреция с мочой свободного (Ксв) и связанного (К) кортизола. Содержание К определялось методом хемилюминесцентного иммуноанализа на микрочастицах с использованием оптической системы ARCHITECT i (производство США). Определение Ксв осуществлялось на основе иммуоферментативного колориметрического метода с использованием лабораторной установки – URINARY «FREE» CORTISOL ELISA (EIA-2989), (производство Германия). Для оценки резервных возможностей КН применялась дозированная физическая нагрузка, которая задавалась на велоэргометре «РИТМ» ВЭ-05 в течение трех минут и составляла 1,5 Вт на 1 кг массы тела.

Статистическую обработку полученного материала проводили методами вариационной статистики с применением пакета программ Microsoft Excel Windows 2010. Для оценки достоверности различий использовали Т-тест, основанный на t-критерии Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Было установлено, что суточная экскреция Ксв у спортсменов от 12 к 14 годам изменяется незначительно и находится в пределах от 206,01±8,31 до 242,80±14,10 нмоль/сут, а в 15 лет наблюдается её достоверное снижение на 32,77 нмоль/сут, по сравнению с 14-летними (p<0,05) (см. табл.). Такая возрастная динамика уровня кортизола не согласуется с данными литературы о закономерностях становления функций коры надпочечников с возрастом [2, 3] и отличается от показателей мальчиков контрольного класса, у которых экскреция Ксв в 12, 13 и 14 лет в 1,6–1,9 раз ниже, чем у спортсменов (p<0,05), а от 13 к 14 и 15 годам отмечается её достоверное увеличение.

Далее было установлено, что уровень Ксв и К у юных хоккеистов с возрастом изменяется разнонаправленно – на фоне снижения Ксв от 14 к 15 годам, отмечаются стабильно высокие значения К (в пределах от 56,18±2,80 до 60,32±4,06 мкг/сут) и их достоверный прирост в 13 лет (p<0,05) (см. табл.). Это может свидетельствовать о формировании быстро мобилизуемого и достаточно стабильного резерва глюкокортикоидов в процессе долговременной адаптации детей к повышенным физическим нагрузкам. Известно также, что постоянно обновляемый резерв гормона может играть роль буфера, стабили-

зирующего содержание свободной формы кортизола при различных физиологических состояниях организма [1].

В контрольном классе экскреция К соответствует динамике Ксв, она характеризуется постоянными значениями в 11–13 лет, (от 32,45±1,34 до 39,84±1,69 мкг/сут), увеличением к 14 годам (p<0,05) и максимальным приростом в 15 лет (см. табл.).

Дозированная физическая нагрузка вызывает сдвиги в экскреции кортизола, характер которых зависит от возраста спортсменов. Так, у хоккеистов 11, 12 и 13 лет в ответ на нагрузку наблюдается увеличение экскреции Ксв, которое в большей степени проявляется в 11-летнем возрасте – 118,70 нмоль/час (p<0,05), в 12 лет оно составляет 39,04 нмоль/час (p<0,05), а в 13 – лишь 22,80 нмоль/час и математически недостоверно. Однако в 14 и 15-летнем возрасте реакция приобретает иной характер, наблюдается существенное снижение экскреции Ксв, составляющее 41.17 нмоль/час (p<0,05) (22,69%) и 37,54 нмоль/час (p<0,05) (18,71%) в том и другом возрасте соответственно. Вероятно, с возрастом, по мере увеличения тренированности юных хоккеистов повышается резистентность их организма к мышечной нагрузке как к стрессору (см. рис.).

Иная динамика наблюдается в экскреции К – в отличие от Ксв дозированная физическая нагрузка вызывает у спортсменов 11 и 12 лет его достоверное снижение, составляющее 13,31 мкг/час (p<0,05) и 16,25 мкг/час (p<0,05). Снижение резервного кортизола в сочетании с резким увеличением Ксв может свидетельствовать о функциональном напряжении КН у юных хоккеистов на этапе адап-

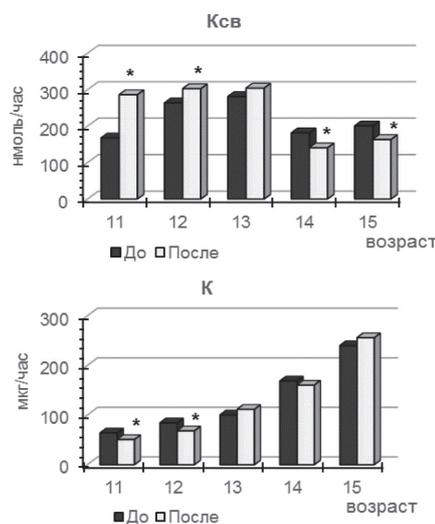


Рис. Изменение экскреции свободного (Ксв) и связанного (К) кортизола у хоккеистов 11-15 лет в ответ на дозированную физическую нагрузку
 Примечание: различия достоверны по сравнению с покоем * - p<0,05.

тации к интенсивной мышечной деятельности. С возрастом наблюдается стабилизация экскреции К – в 14 и 15 лет она практически не отличается от донагрузочных значений – $168,84 \pm 10,00$ мкг/час и $160,45 \pm 13,00$ мкг/час; $240,09 \pm 12,00$ мкг/час и $256,00 \pm 18,60$ мкг/час, а в 13 лет имеет явно выраженную тенденцию к увеличению на $11,29$ мкг/час (см. рис.).

Выводы. Повышенные физические нагрузки являются доминирующим фактором в развитии глюкокортикоидной функции коры надпочечников мальчиков 11–15 лет. Высокие показатели уровня Ксв и К у юных хоккеистов, превосходящие значения мальчиков контрольного класса, указывают на стрессорное воздействие физических нагрузок особенно на начальных этапах тренировочного процесса. Снижение Ксв в 15 лет на фоне стабильных значений К, проявляющееся в состоянии относительного покоя и после дозированной физической нагрузки, может свидетельствовать о формировании резерва глюкокортикоидов в процессе тренировки и повышении устойчивости организма детей к повышенным физическим нагрузкам с возрастом.

Литература

1. Сапронов Н.С. Холинергические механизмы регуляции мужской половой функции / Н.С. Сапронов, А.А. Байрамов // Санкт-Петербург: Арт-экспресс, 2013. – 272 с.

References

1. Saponov N.S., Bayramov A.A. Holinergicheskie mekhanizmy regulyatsii muzhskoy polovoy funktsii [Cholinergic mechanisms of male sexual function regulation]. Saint Petersburg: Art-Express, 2013. 272 p.
2. Kayumova G.G., Shaihelislamova M.V., Zefirov T.L., Svyatova N.V. Adaptation mechanisms in postnatal ontogeny. Publishing office «Bildungszentrum Rodnik e.V.». Wiesbaden, Germany. 2012. Pp. 125-127.
3. Shufeng Li., Yiguo Pan, Jingjing Xu, Xue Li et al. Effects of physical exercise on macular vessel density and choroidal thickness in children. Sci Rep. 2021. V. 11(1). Pp. 2015.
4. Shaykhelislamova M.V., Dikopolskaya N.B., Bilalova G.A., Zaineev M.M. et al. Hormonal reactions in children during dynamic physical load. IIOAB JOURNAL. 2020. V. 11. No. 1. Pp.1-4.
5. Zhang D.Y., Anderson A.S. The Sympathetic Nervous System and Heart Failure. Cardiol. Clin. 2014. Pp. 32(1)-33.
6. Zuckerman-Levin N.A., Hochberg Z.Bc., Latzer Y.Ad. Bone health in eating disorders (Review). Obesity Reviews. 2014. V. 15. No. 3. Pp. 215-223.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОК С ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ ПО ГИПОТОНИЧЕСКОМУ ТИПУ

Кандидат биологических наук, доцент **Е.А. МиласHECKкина**¹
 Доктор биологических наук, профессор **В.И. Торшин**¹
¹Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы, Москва

УДК/UDC 796.011.3

Ключевые слова: вегетососудистая дистония, оздоровительная гимнастика, система кровообращения, артериальное давление, студентки.

Введение. Вегетативные нарушения, как правило, встречаются среди лиц молодого возраста женского пола и диагностируются как вегетососудистая дистония (ВСД) [1]. ВСД по гипотоническому типу часто встречается среди студенток, занимающихся физической культурой в специальном медицинском отделении. Занятия физическими упражнениями могут быть внедрены в режим труда и отдыха студенток в качестве профилактических мер, предупреждающих возникновение устойчивых нарушений вследствие снижения артериального давления.

Цель исследования – оценить влияние занятий оздоровительной гимнастикой на показатели артериального давления студенток с ВСД по гипотоническому типу.

Методика и организация исследования. В научной работе принимали участие студентки Северо-Кавказского федерального университета с вегетососудистой дистонией (n=28), которые были разделены на две группы. Опытная – студентки, занимающиеся дополнительно оздоровительной гимнастикой преимущественно в изометрическом режиме (+4 академических часа в неделю), и контрольная – студентки, получающие стандартный объем физической нагрузки только в виде обязательных занятий физической культурой. Артериальное давление (АД) измеряли с учетом циркадианных и циркосептальных ритмов.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале учебного года систолическое артериальное давление (САД) у студенток с вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу определено на уровне $106,07 \pm 2,58$ мм рт. ст., диастолическое артериальное давление (ДАД) – $66,86 \pm 1,68$ мм рт. ст., а пульсовое давление – $39,20 \pm 1,21$ мм рт. ст. Отклонение от нормы (120/80) САД составило 11,7%, ДАД – 17,5% мм рт. ст. По данным литературы при отклонении от нормы показателей артериального давления на 20 и более процентов уже диагностируется артериальная гипотензия [1], причем точных критериев этого заболевания до сих пор нет.

THE EFFECT OF HEALTH-IMPROVING GYMNASTICS CLASSES ON BLOOD PRESSURE INDICATORS IN FEMALE STUDENTS WITH HYPOTENSIVE-TYPE VEGETATIVE-VASCULAR DYSTONIA

PhD, Associate Professor **E.A. MilasHECKkina**¹
 Dr. Biol., Professor **V.I. Torshin**¹
¹Peoples' Friendship University of Russia, Moscow

Поступила в редакцию 21.10.2025 г.

Сравнивая показатели АД студенток с ВСД по гипотоническому типу опытной и контрольной групп, выявили, что в конце учебного года в обеих группах наблюдается увеличение САД и ДАД. Однако в контрольной группе увеличение составило 5,5 и 8,3%, соответственно (p>0,5), а у студенток с ВСД по гипотоническому типу, занимающихся оздоровительной гимнастикой, увеличение САД составило 10,2%, ДАД – 10,8% (p<0,05). Существенных изменений данных пульсового давления не выявлено.

Вывод. Занятия оздоровительной гимнастикой положительно влияют на деятельность системы кровообращения у студенток с ВСД по гипотоническому типу, повышая показатели артериального давления к нормативным значениям. Занятия оздоровительной гимнастикой в изометрическом режиме можно рекомендовать как профилактическую меру предотвращения рисков возникновения артериальной гипотензии.

Литература

1. Дьяконова Е.Н. Эффективная терапия вегетососудистой дистонии у пациентов молодого возраста / Е.Н. Дьяконова, В.В. Македова // Лечащий врач. – 2016. – № 2. – С. 17.

Информация для связи с автором: ea.milash@yandex.ru

РЕАБИЛИТАЦИЯ ФУНКЦИИ ДЫХАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

УДК/UDC 796.012.6

Поступила в редакцию 21.01.2026 г.



Информация для связи с автором:
a.b.sablin@mtuci.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **А.Б. Саблин**^{1,2}

Кандидат педагогических наук **Р.Р. Алескеров**¹

Е.А. Ульянова²

А.И. Латак²

¹Московский технический университет связи и информатики, Москва

²Московский городской педагогический университет, Москва

REHABILITATION OF RESPIRATORY FUNCTION IN SCHOOLCHILDREN AGED 7-11 YEARS

PhD, Associate Professor **A.B. Sablin**^{1,2}

PhD **R.R. Aleskerov**¹

E.A. Ulyanova²

A.I. Latak²

¹Moscow Technical University of Communications and Informatics, Moscow

²Moscow City University, Moscow

Аннотация

Цель исследования – повышение функциональных возможностей детей младшего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания с помощью физических упражнений.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с 13 января по 16 апреля 2025 года в специализированном зале лечебной физической культуры. Дети из экспериментальной группы 3 раза в неделю посещали центр Московский центр кинезитерапии и выполняли в течение 60 минут специальные комплексы физических упражнений для дыхательной системы. Общая выносливость школьников определялась по тесту 6-минутный бег, показателем насыщения организма кислородом являлись пробы Штанге и Генчи, а спирометрия показывала результаты жизненной ёмкости лёгких.

Результаты исследования и выводы. Чтобы оценить эффективность экспериментальной методики со школьниками в возрасте 7-11 лет, были использованы функциональные пробы и тестовые задания, которые проводились до и после эксперимента (оценка общей выносливости, насыщение кислородом и жизненная ёмкость лёгких). Перед началом исследования группы были однородны, а показатели не имели статистически достоверных различий ($p > 0,05$). В результате исследования в контрольной группе показатели стали выше, но незначительно ($p > 0,05$), а в экспериментальной группе показатели в тесте 6-минутный бег улучшились на 11,4%, в тесте на задержку дыхания на вдохе и выдохе показатели стали выше на 13,8% и на 16,8%, соответственно, а по показателю спирометрия данные выросли на 19,2% ($p < 0,05$).

Выводы. В результате применённой методики показатели в экспериментальной группе стали выше более чем в 2 раза, чем у детей из контрольной группы. Таким образом, данная методика показала свою эффективность. Если школьники в возрасте 7-11 лет, имеющие заболевания легочной системы, будут систематически выполнять дыхательные упражнения, то показатели их функциональных возможностей организма значительно улучшатся.

Ключевые слова: респираторные заболевания, дыхательная система, школьники, здоровье.

Abstract

Objective of the study is to improve the functional abilities of primary school children with respiratory diseases through physical exercise.

Methods and structure of the study. The pedagogical experiment was conducted from 13 January to 16 April 2025 in a specialised therapeutic physical education hall. Children from the experimental group visited the Moscow Kinesitherapy Centre three times a week and performed special sets of physical exercises for the respiratory system for 60 minutes. The overall endurance of the schoolchildren was determined by a 6-minute run test, the Stange and Genchi tests were used to measure the body's oxygen saturation, and spirometry was used to measure vital lung capacity.

Results and conclusions. To evaluate the effectiveness of the experimental technique with schoolchildren aged 7-11, functional tests and test tasks were used, which were conducted before and after the experiment (assessment of overall endurance, oxygen saturation and vital capacity of the lungs). Before the start of the study, the groups were homogeneous, and the indicators did not have statistically significant differences ($p > 0.05$). As a result of the study, the indicators in the control group became higher, but not significantly ($p > 0.05$), while in the experimental group, the indicators in the 6-minute run test improved by 11.4%, in the breath-holding test, the indicators became higher by 13.8% and 16.8%, respectively, and in spirometry, the data increased by 19.2% ($p < 0.05$).

Keywords: respiratory diseases, respiratory system, schoolchildren, health.

Введение. Достаточно распространенной проблемой современной медицины является проблема респираторных за-

болеваний. Она оказывает значительное и негативное влияние на качество жизни человека. Инфекции дыхательной

системы имеют серьёзный прогноз, особенно в младшем школьном возрасте. За последние десятилетия в научных исследованиях доказано, что наличие в органах дыхания устойчивой структуры респираторных бактерий в раннем возрасте определяет повышенный риск для здоровья в целом и прогнозирует частоту последующих респираторных инфекций, тяжесть их течения у детей старшего возраста [2, 8].

К основным причинам респираторных заболеваний относятся патогенные организмы, внешние аллергены, вредные привычки. Известно множество заболеваний легочной системы, таких как острый и хронический бронхит, пневмония, абсцесс легкого, гангрена легкого, бронхоэктазия, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма, эмфизема легких, рак легких, туберкулез, плеврит и легочное кровоизлияние. Заболевания легочной системы приводит к слабости организма, снижению работоспособности, утомляемости, повышенному потоотделению, длительной лихорадке, потере веса, увеличению лимфатических узлов, апатии, снижению настроения [2, 8].

Доказано, что при заболеваниях органов дыхания следует выполнять общеукрепляющие и специальные дыхательные упражнения, которые улучшают деятельность всех органов и систем и активизируют дыхательную систему, а физические упражнения высокой и умеренной интенсивности, активизируют дыхательную систему [2, 8].

При выполнении специальных физических упражнений укрепляются дыхательные мышцы, увеличивается подвижность диафрагмы и грудной клетки, что способствует уменьшению застойных явлений в лёгких человека. Упражнения следует подбирать таким образом, чтобы они соответствовали клиническим данным. Для улучшения вентиляции в различных отделах легких выполняются специальные дыхательные упражнения: для верхних отделов легких используется глубокое дыхание с исходным положением руки на поясе, для задних отделов – усиленное диафрагмальное дыхание. Увеличению вентиляции нижних отделов способствуют упражнения с поднятием головы, разведением рук в стороны и вверх, сгибанием туловища назад в сочетании с диафрагмальным дыханием. Специальные дыхательные упражнения вызывают увеличение потребления кислорода и вентиляции легких [4–6].

Большинство методик по улучшению дыхания направлены на устранение невротических и других заболеваний, таких как высокое кровяное давление, устранение бронхального спазма и некоторых других. Предполагается, что эти методы не в полной мере повышают функциональные возможности детского организма, а в большей степени направлены на устранение патологий. Исходя из вышеизложенного, определяется противоречие между часто увеличивающимся числом респираторных заболеваний у детей и недостатками современных методик их лечения.

Цель исследования – повышение функциональных возможностей детей младшего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания с помощью физических упражнений.

Методика и организация исследования. В научной работе приняли участие мальчики и девочки в возрасте 7–11 лет в количестве 36 человек. Школьники обучались в обычных школах города Москвы. Дети, которые принимали участие в педагогическом эксперименте, были допущены к занятиям физической культурой врачом. У всех участников было выявлено респираторное заболевание. Родители школьников подписали информированное согласие на участие ребенка в педагогическом исследовании.

Педагогический эксперимент проводился с 13 января по 16 апреля 2025 года на базе Московского центра кинезиотерапии в специализированном зале лечебной физической культуры. Все участники исследования были дифференцированы на контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ) таким образом, что на начало исследования между группами не было достоверных различий по всем изучаемым показателям.

Дети, которые были отнесены к контрольной группе, сдали контрольные нормативы и не выполняли никаких дополнительных специальных физических упражнений. Дети, которые были отнесены к экспериментальной группе, дополнительно приходили в центр кинезиотерапии после школы и в течение 60 минут выполняли специальные комплексы для дыхательной системы. Занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница с 14:00 до 15:00).

Примеры упражнений без предметов (6–8 повторений):

Исходное положение (И.П.). Ноги на ширине плеч, руки опущены.

1. Развести руки в стороны (ладонями вверх), потянуться и сделать глубокий вдох, затем выдох.

2. Развести руки в стороны и сделать вдох через нос, затем выдох через рот – руки опущены.

3. Наклониться вправо, на выдохе руки скользят вдоль туловища, затем на вдохе также вернуться в И.П., затем повторить в левую сторону.

4. На выдохе наклониться вперед, развести руки в стороны, затем вдохнуть и сделать глубокий вдох.

5. Сделать максимальный вдох через нос, затем прерывистые выдохи через рот.

6. Вдохнуть через нос, задержать дыхание на 8 секунд, а затем медленно выдохнуть через рот.

7. Сделать максимальный выдох, затем максимальный вдох и задержать дыхание на 5 секунд.

8. На вдохе выпятить живот, на выдохе – втянуть живот.

9. И.П. + сидя на стуле. Повернуть туловище влево + вдохнуть, вернуться в И.П. и выдохнуть. Затем повторить в другую сторону.

10. И.П. + лежа на спине. Медленно поднять ноги в вертикальное положение. Упереться локтями и ладонями в пол, поддерживая спину. Затылок и шея прижаты к полу.

Примеры упражнений с предметами (6–8 повторений):

1. На вдохе подняться вверх, на выдохе присесть – опуститься на колени, при этом мяч находится в руках.

2. И.П. + гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться (отвести плечи назад) и вдохнуть. Наклониться вперед – выдох.

3. И.П. + мяч на полу. Вдох – руки вверх, выдох – наклониться и взять мяч. Вдох – выпрямиться с поднятыми руками, выдохнуть и опустить мяч на пол.

4. И.П. + палка внизу. Вдох – подняться вверх (левой ногой назад, на носок), выдох – И.П., затем правой ногой.

5. И.П. + палка внизу. Вдох – сделать выпад правой ногой вперед, подняться вверх. Выдох – И.П., затем левой ногой.

6. И.П. + палка внизу. Вдох – руки вверх, выдох – подтянуть колено к животу с помощью палки. Выдох – И.П., затем упражнение повторить другим коленом.

7. И.П. + палка и мяч внизу. Вдох – задержать дыхание на 6–8 секунд, затем медленно выдохнуть и снова задержать дыхание на 6–8 секунд.

8. И.П. + сидя, мяч на коленях. Вдох – поднять мяч вверх. Выдох – наклониться вперед.

Таблица. Сравнение показателей до начала педагогического исследования

Тесты	ЭГ (n=24)	КГ (n=24)	t; p
6-минутный бег (м)	716,26±22,35	721,1±22,13	t=0,19; p>0,05
Штанге (с)	27,7±0,42	26,31±0,77	t=0,41; p>0,05
Генчи (с)	11,81±0,85	10,73±0,92	t=0,22; p>0,05
Спирометрия (мл)	1177,14±31,12	1209,5±30,01	t=1,24; p>0,05

9. И.П. + сидя, мяч находится сверху. Вдох – наклониться вправо. Выдох – И.П., затем влево.

10. И.П. + лежа на спине, согнуть ногу в колене, захватить её палкой и прижать к груди на 12–15 секунд, затем опустить ногу. После этого выполнить упражнение другой ногой.

Все школьники, которые были допущены врачом перед началом педагогического эксперимента, сдали контрольные нормативы и функциональные тесты.

1. Определение общей выносливости (6-минутный тест Купера). Результатом является расстояние, которое школьники пробегают за 6 минут.

2. Определение насыщения организма кислородом:

а. На выдохе (тест Штанге). Дыхание задерживается на выдохе. С помощью секундомера рассчитывается время задержки дыхания. Тест нужно выполнять сидя. Результат: среднее арифметическое из 3 попыток.

б. На выдохе (тест Генчи). Требования и оценка результата такие же, как и в тесте штанги.

3. Измерение жизненной емкости легких (спирометрия). Необходимо сделать глубокий вдох и максимальный, но постепенный выдох (в течение 5–7 секунд) через мундштук спирометра через рот. Исследование проводится 3 раза с интервалом в 50–60 секунд. Результатом является максимальное значение из трех попыток.

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы оценить эффективность экспериментальной методики со школьниками в возрасте 7–11 лет, были использованы функциональные пробы и тестовые задания, которые проводились до и после эксперимента. Перед началом исследования исходные показатели детей между группами не имели достоверных различий, что говорит об однородности выборки (см. таблицу).

Итоговые тесты и функциональные пробы по окончании педагогического эксперимента показали, что показатели детей экспериментальной группы были значительно выше, чем у детей контрольной группы (p>0,05) (см. рисунок).

Результаты, представленные на рисунке, показывают, что комплекс упражнений, который направлен на улучшение функциональных возможностей детей младшего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, подтвердил свою эффективность.

Если мы обратимся к научной литературе, то увидим большое количество исследований, которые посвящены здоровью

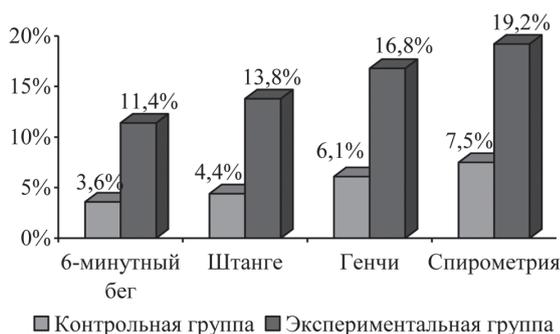


Рисунок. Прирост показателей обеих групп за период исследования

человека, нормальному процессу роста и развития организма [1, 3, 7]. Также обзор литературы показал важность изучения проблемы заболеваний легочной системы [2, 8]. Особое внимание следует уделять детям, которые учатся в школе. На сегодняшний день существует несколько дыхательных техник [1, 3], но они направлены на устранение различных заболеваний (повышенного кровяного давления, невротических проблем). Детальный анализ методов показал, что они оказывают недостаточное влияние на функциональные возможности организма школьников.

В результате использования комплекса физических упражнений, направленных на повышение функций дыхательной системы, получены следующие результаты: в тесте 6-минутный бег в ЭГ группе улучшились на 11,4%, в тесте на задержку дыхания на выдохе и выдохе показатели стали выше на 13,8% и на 16,8%, соответственно, а по показателю спирометрия данные выросли на 19,2%. Что более чем в 2 раза превышает показатели детей из КГ, которые не занимались дополнительно. Таким образом, данная методика показала свою эффективность и может быть использована в образовательных и медицинских учреждениях для улучшения работы функциональных систем организма у детей младшего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания.

Важно соблюдать некоторые практические рекомендации при работе с детьми, страдающими заболеваниями органов дыхания. Во время занятий надо постепенно увеличивать нагрузку на организм, увеличивая дозировку выполняемых упражнений. При появлении признаков внешнего переутомления дозировку физических упражнений следует уменьшить. Необходимо давать домашнее задание для самостоятельного выполнения дыхательных упражнений.

Выводы. Если школьники в возрасте 7–11 лет, имеющие заболевания легочной системы, будут систематически заниматься лечебной физкультурой и дополнительно выполнять физические упражнения для дыхания минимум 3 раза в неделю по 60 минут, то показатели их функциональных возможностей организма значительно улучшатся.

Литература

1. Александрова В.А. Совершенствование системы физической подготовки в младшей школе / В. А. Александрова, А. В. Скотникова, В. Б. Соловьев, В. И. Овчинников // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 109-111. – EDN JEJGWL.
2. Саблин А.Б. Влияние физической культуры на функциональное развитие школьников / А.Б. Саблин, С.В. Чернышев, Е.А. Ульянова, А.Ю. Ромашов // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 3. – С. 37-39. – EDN SQJSYO.
3. Alexandrova VA, Ovchinnikov VI, Skotnikova AV. Methodology for assessing the state of the musculoskeletal system in primary school children. Proceedings of Tula State University. 2022;12:3-10.
4. Polevoy, G. The influence of speed and strength training at school on the indicators of attention switching in children aged 13-14 years with different typologies / G. Polevoy // Journal of Education and Health Promotion. – 2022. – Vol. 11, No. 1. – P. 23. – DOI 10.4103/jehp.jehp.413_21. – EDN LMHYBU.
5. Polevoy, G. G. Development of coordination abilities in children aged 9-10 years with a diagnosis of myopia / G. G. Polevoy // Bangladesh Journal of Medical Science. – 2024. – Vol. 23, No. 2. – P. 507-513. – DOI 10.3329/bjms.v23i2.72192. – EDN FJKVC.
6. Polevoy G. Endurance and a sensitive period for its development in children. Journal of Physical Education and Sport. 2024;24(3), 544-551.

7. Skotnikova AV, Alexandrova VA, Solovyov VB, Ovchinnikov VI. **Comprehensive program for improving physical fitness in elementary school. Current biomedical issues.** 2021;5(2):15

8. Xiong T, Bai X, Wei X, Wang L, Li F, Shi H, Shi Y. Exercise Rehabilitation and Chronic Respiratory Diseases: Effects, Mechanisms, and Therapeutic Benefits. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease.* 2023;18:1251-1266.

References

1. Alexandrova VA, Skotnikova AV, Solovyov VB, Ovchinnikov VI. Improving the physical training system in elementary school. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury.* 2021;12:109-111.

2. Sablin AB, Chernishev SV, Ulyanova EA, Romashov AYu. The influence of physical culture on the functional development of schoolchildren. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury.* 2025;3:37-39.

3. Alexandrova VA, Ovchinnikov VI, Skotnikova AV. **Methodology for assessing the state of the musculoskeletal system in primary school children. Proceedings of Tula State University.** 2022;12:3- 10.

4. Polevoy GG. The influence of speed and strength training at school on the indicators of attention switching in children aged 13–14 years with different typologies. *Journal of Education and Health Promotion.* 2022;11(23).

5. Polevoy G. Development of coordination abilities in children aged 9-10 years with a diagnosis of myopia. *Bangladesh Journal of Medical Science.* 2024;23(2):507-513.

6. Polevoy G. Endurance and a sensitive period for its development in children. *Journal of Physical Education and Sport.* 2024;24(3), 544- 551.

7. Skotnikova AV, Alexandrova VA, Solovyov VB, Ovchinnikov VI. **Comprehensive program for improving physical fitness in elementary school. Current biomedical issues.** 2021;5(2):15

8. Xiong T, Bai X, Wei X, Wang L, Li F, Shi H, Shi Y. Exercise Rehabilitation and Chronic Respiratory Diseases: Effects, Mechanisms, and Therapeutic Benefits. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease.* 2023;18:1251-1266.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОК 15-17 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Доктор педагогических наук, доцент **А.В. Родин**¹
 Доктор педагогических наук, профессор **В.П. Губа**^{1,2}
 Кандидат педагогических наук, доцент **А.В. Мазурина**¹
М.А. Комлев^{1,3}

¹Смоленский государственный университет, Смоленск

²Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

³Московский государственный институт международных отношений (университет) Министерства иностранных дел Российской Федерации, Москва

УДК/UDC 796.323

Ключевые слова: баскетбол, спортсменки, специальная физическая подготовка, текущее состояние организма, мониторинг, информационно-аналитическая система.

Цель исследования – оценить эффективность информационно-аналитической системы мониторинга текущего состояния баскетболисток 15-17 лет в процессе специальной физической подготовки.

Методика и организация исследования. В период с сентября 2022 по июнь 2023 года проводился параллельный формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие 24 баскетболистки групп совершенствования спортивного мастерства (15-17 лет). Все спортсменки были разделены по 12 человек контрольную группу – МБУДО «Спортивная школа № 2» (г. Смоленск) и в экспериментальную – ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» структурное подразделение «Спортивная школа олимпийского резерва «Первомайская» (г. Москва). Отличительными аспектами содержания физической подготовки баскетболисток ЭГ от КГ стало то, что был предложен дифференцированный подход к тренировке, учитывающий игровое амплуа спортсменок, а также мониторинг состояния организма игроков с помощью современных информационно-аналитических систем, позволяющий оперативно выявлять уровень подготовленности и вносить коррективы в содержание тренировочных заданий.

Результаты исследования и их обсуждение. Внедрение мониторинга текущего состояния организма и дифференциация на этой основе тренировочных средств и нагрузки в процессе специальной физической подготовки баскетболисток ЭГ различных игровых амплуа и типов телосложения за время проведения формирующего педагогического эксперимен-

APPLICATION OF AN INFORMATION AND ANALYTICAL SYSTEM FOR MONITORING THE CURRENT CONDITION OF 15-17 YEARS OLD BASKETBALL PLAYERS DURING SPECIAL PHYSICAL TRAINING

Dr. Hab., Associate Professor **A.V. Rodin**¹
 Dr. Hab., Professor **V.P. Guba**^{1,2}
 PhD, Associate Professor **A.V. Mazurina**¹
M.A. Komlev^{1,3}

¹Smolensk State University, Smolensk

²The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

³Moscow State Institute of International Relations (University) of the Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation, Moscow

Поступила в редакцию 24.10.2025 г.

та позволило существенно увеличить темпы прироста общей дистанции передвижений на 33,33%, количества выполняемых ускорений и движений высокоинтенсивного характера на 19,27 и 10,65%, продолжительности ускорений на 57,14%, средней и максимальной скорости – 38,30 и 17,93%, соответственно, а также коэффициента полезной игры на 60,71%.

Выводы. Оптимизация содержания специальной физической подготовки баскетболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства обеспечивает существенное расширение функционального состояния, повышение физической подготовленности и работоспособности, которые способствуют достижению максимального двигательного режима в соревнованиях, что положительно отражается на результативности и эффективности игры в атаке и защите, выполнении скоростных движений, а также коэффициенте полезной игры.

Статья подготовлена в соответствии с темой государственного задания научно-исследовательской работы «Разработка методики формирования индивидуальных тактических действий спортсменов в баскетболе с учетом психофизиологического компонента» 2025-2027гг. (Заключение РАН №172024/1024032400061-3-3.3.11-3.3.11 от 3 июля 2024 года)

Литература

1. Губа В.П. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин, Л.В. Булыкина, М.В. Зайнетдинов. – М.: Советский спорт, 2023. – 289 с.

2. Комлев М.А. Эффективность индивидуально-дифференцированного подхода в процессе специальной физической подготовке баскетболисток 15-17 лет / М.А. Комлев, А.В. Родин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 12(238). – С. 157-160.

Информация для связи с автором: rodin67@bk.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ СКЛОННОСТИ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

УДК/UDC 159.9.072

Поступила в редакцию 12.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
gena391@mail.ru

Кандидат психологических наук Л.Г. Татьяна^{1, 2}
Кандидат педагогических наук А.В. Кирпичникова³
Н.Д. Алексеева⁴
Я.И. Новицкий¹

¹Санкт-Петербургский горный университет императрицы Екатерины II, Санкт-Петербург

²Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Северо-Западный институт управления), Санкт-Петербург

³Университет при Межпарламентской ассамблее Евроазиатского экономического сообщества, Санкт-Петербург

⁴Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE TENDENCY TOWARDS DEVIANT BEHAVIOUR AND COPING STRATEGIES AMONG STUDENT ATHLETES

PhD L.G. Tatyana^{1, 2}

PhD A.V. Kirpichnikova³

N.D. Alekseeva⁴

Ya.I. Novitskiy¹

¹Saint-Petersburg Mining University, Saint Petersburg

²North-West Institute of Management of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Saint Petersburg

³University associated with the Interparliamentary Assembly of the Eurasian Economic Community, Saint Petersburg

⁴Baltic State Technical University «VOENMEH» named after D.F. Ustinov, Saint Petersburg

Аннотация

Цель исследования – выявить склонность к отклоняющемуся поведению и копинг-стратегии у студентов-спортсменов циклических видов спорта и единоборств.

Методика и организация исследования. Эмпирическое исследование проведено с участием 136 студентов (99 юношей и 37 девушек) в возрасте 17–19 лет. Все респонденты – первокурсники вузов г. Санкт-Петербурга, активно вовлеченные в спортивную деятельность и участвующие в соревнованиях. Для сбора данных использовались стандартизированные психодиагностические методики: опросник «Склонность к отклоняющемуся поведению», методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях». В эмпирическом исследовании изучены склонность к отклоняющемуся поведению и копинг-стратегии у студентов-спортсменов, представителей циклических видов спорта и единоборств.

Результаты исследования и выводы. Выявлены существенные различия между группами. Спортсмены-единоборцы демонстрируют более выраженную неконформность установок и агрессивность, умеренный риск аддиктивного поведения, сниженный волевой контроль. В свою очередь, представители циклических видов спорта отличаются конформностью, низкой агрессивностью и высоким волевым контролем. Спортсмены циклических видов спорта чаще прибегают к проблемно-ориентированному копингу и поиску социальной поддержки, реже используют эмоционально-ориентированные стратегии и избегание. Спортсмены-единоборцы склонны выбирать эмоционально-ориентированные копинги и стратегии избегания, при этом реже обращаются за социальной поддержкой.

Ключевые слова: отклоняющееся поведение, аддиктивное поведение, волевая регуляция, копинг-стратегии, студенты-спортсмены, циклические виды спорта, единоборства.

Abstract

Objective of the study is to identify the tendency towards deviant behaviour and coping strategies among student athletes participating in cyclic sports and martial arts.

Methods and structure of the study. An empirical study was conducted with 136 students (99 males and 37 females) aged 17-19. All respondents were first-year students at universities in St. Petersburg who were actively involved in sports and participated in competitions. Standardised psychodiagnostic methods were used to collect data: the 'Tendency towards deviant behaviour' questionnaire and the 'Coping strategies in stressful situations' method. The empirical study examined the tendency toward deviant behaviour and coping strategies among student athletes representing cyclic sports and martial arts.

Results and conclusions. Significant differences between the groups were identified. Martial artists demonstrate more pronounced non-conformity of attitudes and aggressiveness, moderate risk of addictive behaviour, and reduced volitional control. In turn, representatives of cyclic sports are distinguished by conformity, low aggressiveness, and high volitional control. Athletes in cyclic sports more often resort to problem-focused coping and seeking social support, and less often use emotion-focused strategies and avoidance. Martial arts athletes tend to choose emotion-focused coping and avoidance strategies, while less often seeking social support.

Keywords: deviant behaviour, addictive behaviour, volitional regulation, coping strategies, student athletes, cyclic sports, martial arts.

Введение. В условиях современной социокультурной реальности проблема отклоняющегося поведения приобретает особую актуальность, проявляясь в различных социальных группах, в том числе среди студенческой молодежи, вовлеченной в спортивную деятельность. [1, 6, 9]. С одной стороны, физическая культура и спорт традиционно рассматриваются как эффективный инструмент профилактики отклоняющегося поведения, способствующий формированию социально одобряемых моделей поведения. С другой стороны – повышенные нагрузки при подготовке и участии в спортивных соревнованиях могут создавать предпосылки для формирования установок, допускающих нарушение общепринятых норм поведения ради достижения успеха [3-5].

Изучение склонности к отклоняющемуся поведению и преобладающих копинг-стратегий у студентов поможет определить, какие способы совладания со стрессом способствуют успешной адаптации студентов, а какие, напротив, провоцируют дезадаптивные формы поведения [7, 8, 10].

Цель исследования – выявить склонность к отклоняющемуся поведению и копинг-стратегии у студентов-спортсменов, представителей циклических видов спорта и единоборств.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 136 студентов-спортсменов (99 юношей и 37 девушек) в возрасте 17–19 лет. Все испытуемые – первокурсники различных факультетов вузов г. Санкт-Петербурга, активно вовлеченные в соревновательную спортивную деятельность по циклическим видам спорта (62 студента) и единоборствам (74 студента).

Методики исследования: 1) опросник «Склонность к отклоняющемуся поведению» (СОП) (А. Н. Орел, К. В. Сугоняев), направлен на оценку предрасположенности личности к различным формам отклоняющегося поведения. Основные измеряемые параметры: шкала установки на социально-желательные ответы (служебная шкала); склонность к нарушению норм и правил, предрасположенность к аддиктивному поведению, тенденции к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, склонность к агрессии и насилию, уровень волевого контроля эмоциональных реакций, склонность к делинквентному поведению.

2) Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS) (N. Ender, J. Parker; адаптация Т. Л. Крюковой) определяет доминирующие стратегии совладания со стрессом и включает типы стратегий: проблемно-ориентированные (направлены на активное разрешение проблемной ситуации); эмоционально ориентированные (сосредоточены на проживании и выражении эмоций, вызванных стрессом); стратегии избегания (проявляются в отрицании или уклонении от проблемы); стратегии отвлечения (предполагают переключение внимания на иные виды деятельности); стратегии поиска социальной поддержки (закljučаются в обращении за помощью к близким и значимым людям) [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный с помощью методики СОП анализ предрасположенности к различным формам отклоняющегося поведения позволил выявить значимые различия между представителями циклических видов спорта (группа 1) и единоборств (группа 2).

Установка на социальную желательность. Обе группы студентов демонстрируют сходные показатели по шкале социальной желательности: у 88,2% респондентов средняя степень готовности представлять себя в благоприятном свете, что отражает естественную потребность выглядеть «нормально» в глазах общества. Высокую склонность к установке давать социально желательные ответы проявили 11,7% студентов.

Нонконформность и агрессия. В группе единоборцев достоверно выше доля студентов с нонконформными установками: высокие показатели по шкале склонности к преодолению норм и правил выявляются у 8,8% единоборцев и у 5,9%

спортсменов циклических видов спорта, по шкале склонности к агрессии и насилию – высокие показатели у 11,8% единоборцев и у 2,9% спортсменов циклических видов спорта.

Очевидно, что высокие показатели нонконформности установок и склонности к проявлению агрессии связаны со спецификой единоборств, где требуется автономия в принятии решений в условиях острого стресса, готовность к конфронтации и демонстрации силы, развитие соревновательной агрессии как инструмента победы. У 32,1% студентов-единоборцев выявляются низкие значения по шкале преодоления норм и правил и у 18,8% – низкий уровень склонности к агрессии.

В группе циклических видов у 52,9% студентов выявляются низкие значения по шкале преодоления норм и правил и у 58,8% – низкий уровень склонности к агрессии. Очевидно, что следование плану и монотонная работа на результат, характерная в циклических видах спорта, скорее будут формировать конформные установки.

Аддиктивные паттерны и саморегуляция. Единоборцы демонстрируют более высокий риск аддиктивного поведения (8,2% с высокими показателями против 3,5% у спортсменов циклических видов спорта), большую эмоциональную лабильность (5,9% с высокими показателями по шкале самоповреждающего поведения против 2,9%), сниженный волевой контроль (29,4% с низким уровнем против 17,6%), обусловленный необходимостью мгновенных реакций в бою, где рефлексия вторична. Спортсмены-единоборцы чаще демонстрируют умеренные признаки делинквентных тенденций (у 57,3% респондентов).

В циклических видах спорта чаще проявляется умеренная склонность к эскапизму (66,2% спортсменов с умеренно повышенными показателями аддиктивности), вероятно, реализуемая через интенсивные нагрузки как способ «отключения» от проблем. Выявленные умеренные показатели по шкалам аддиктивности (у 60,3% респондентов) и делинквентности (у 32,6%) свидетельствуют об умеренной склонности к поиску альтернативных способов регуляции эмоционального состояния, ориентации на гедонистические ценности (стремление к удовольствию, новизне ощущений). Это не означает наличия делинквентных паттернов, но сигнализирует о необходимости профилактики в условиях повышенного стресса. У 36,1% спортсменов циклических видов спорта выявлены высокие показатели волевого контроля.

Средние показатели по шкале волевого контроля эмоциональных реакций у большинства студентов-единоборцев (66,1%) обеспечивает достаточную эмоциональную устойчивость к повседневным стрессорам и волевой контроль, но не исключает у них риска эмоционального выгорания, особенно при длительном напряжении: 18,3% единоборцев демонстрируют высокие показатели по шкале контроля эмоциональных реакций.

Сравнительный анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни выявил статистически значимые различия в выборе копинг-стратегий студентов-спортсменов циклических видов спорта (группа 1) и единоборств (группа 2).

Проблемно-ориентированный копинг выступает доминирующим механизмом в группе 1: студенты фокусируются на анализе ситуации, планировании действий и поиске конструктивных решений. Средние показатели выбора копинга в группе 1 составили $M=28,4$ ($SD=3,2$), что статистически значимо выше, чем в группе 2 ($M=19,7$, $SD=4,1$; $U=112,5$, $p=0,007$). Очевидно, выявленные различия связаны с особенностями тренировочного процесса в циклических видах спорта, где успех напрямую зависит от дисциплины, долгосрочного планирования и последовательности нагрузок.

Копинг поиска социальной поддержки также занимает значимое место в структуре копинг-поведения представителей группы 1. Средний балл по данной шкале – $M=24,8$ ($SD=2,9$), что значимо выше показателей группы 2 ($M=16,3$, $SD=3,7$;

$U=134,2$, $p=0,009$). Такая стратегия способствует большей эмоциональной стабильности и позволяет находить рациональные решения в стрессовых ситуациях. Редкое использование стратегии поиска социальной поддержки у студентов-единоборцев, вероятно, обусловлено ценностями автономии и самодостаточности, культивируемыми в среде единоборств, где спортсмен должен самостоятельно принимать решения в бою и нести за них ответственность.

В группе 1 выявленный низкий уровень эмоционально-ориентированных стратегий и копинга избегания указывает на низкий уровень импульсивных реакций, склонность преодолевать трудности через целенаправленные действия, а не через уход от трудностей. По шкале эмоционально-ориентированного копинга группа 1 показала $M=12,1$ ($SD=2,4$) – значимо ниже, чем группа 2 ($M=21,5$, $SD=3,3$; $U=98,7$, $p=0,003$). По стратегии избегания показатели также минимальны: $M=8,3$ ($SD=1,8$) против $M=17,9$ ($SD=2,6$) в группе 2 ($U=87,4$, $p=0,001$).

В группе 2 (спортсмены-единоборцы) преобладание эмоционально-ориентированных копингов и стратегии избегания в стрессовых ситуациях (уход от проблемы через отрицание, фантазирование или отвлечение) свидетельствует о том, что спортсмены-единоборцы склонны фокусироваться на регуляции собственных эмоций (подавление, отреагирование, эмоциональная разрядка), а не на решении проблемы. Это может быть связано с высокой эмоциональной напряженностью соревновательной деятельности и необходимостью быстро разряжать эмоциональное напряжение. В условиях острого стресса это может давать краткосрочное облегчение, но в долгосрочной перспективе снижает адаптацию и повышает риск дезадаптивного поведения.

С помощью корреляционного анализа Пирсона выявлены статистически значимые корреляционные взаимосвязи между отклоняющимся поведением и используемыми копинг-стратегиями студентов-спортсменов в общей выборке исследования.

Исследование выявило отрицательную корреляционную связь (при $p \leq 0,05$) между установкой на социальную желательность и неадаптивными копингами ($r = -0,295$ для эмоционально ориентированного копинга и $r = -0,300$ для избегания). Чем сильнее стремление выглядеть «правильно» в глазах окружающих, тем реже студенты прибегают к эмоциональным реакциям и уходу от проблем. Это подтверждает защитную роль социальной желательности как фактора, сдерживающего импульсивные и неконструктивные реакции.

Установлено, что чем выше у студента склонность к любой из форм отклоняющегося поведения, тем больше вероятность выбора эмоционально-ориентированного копинга ($r=0,342$, при $p \leq 0,05$).

Выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между склонностью к аддиктивному поведению и использованием проблемно-ориентированного копинга ($r = -0,272$, при $p \leq 0,05$): чем выше склонность к аддиктивному поведению, тем меньше склонность использовать проблемно-ориентированные копинг-стратегии.

Выявлена сильная положительная корреляционная связь между копингом, ориентированным на избегание и всеми шкалами опросника СОП (кроме первой служебной шкалы): чем выше склонность к любому из видов отклоняющегося поведения, тем больше шанс выбора копинг-стратегии, направленной на избегание.

Выводы. Большинство студентов демонстрирует умеренную склонность к отклоняющемуся поведению.

Результаты исследования подтверждают, что вид спортивной деятельности оказывает существенное влияние на формирование поведенческих установок и стратегий совладания со стрессом. Специфика тренировок и соревнований формирует устойчивые модели поведения: в циклических видах спорта

закрепляются адаптивные, рациональные стратегии (анализ, планирование, опора на поддержку), в единоборствах чаще используются эмоционально-заряженные и избегающие тактики, что отражает необходимость быстрой эмоциональной разрядки и самостоятельности в принятии решений.

Литература

1. Алланазаров Е.К. Причины возникновения девиантного поведения среди студентов высших учебных заведений / Е.К. Алланазаров // Вестник науки. – 2023. – №5 (62). – т. 4. – С. 197–201.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009.
3. Дубровская Ю.А. Формирование профессиональных компетенций будущих горноспасателей средствами физической подготовки / Ю.А. Дубровская, Г.В. Руденко, Л.В. Пихконен // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 41-43.
4. Кузьмин М.А. Психологическая адаптация к условиям соревнований в циклических видах спорта / М.А. Кузьмин, Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова, // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 96-98.
5. Кузьмин М.А. Технология психологической адаптации спортсменов к условиям соревнований с учетом их личностных особенностей / М.А. Кузьмин, Н.Н. Смирнова, О.В. Костромин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №3. – С. 39-40.
6. Пахолкова Н.В. Актуальность развития личности студентов в современных условиях / Н.В. Пахолкова, Е.Г. Вахнина, А.В. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 40-41.
7. Татьяна Л.Г. Доверие в системе ценностных ориентаций студентов-спортсменов / Л.Г. Татьяна, Ю.А. Яковлева, В.В. Фицак, А.С. Рогалев // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 4. – С. 45-47.
8. Татьяна Л.Г. Копинг-стратегии студентов с разным уровнем эмоционального выгорания / Л.Г. Татьяна, Н.А. Вахнин, Н.Н. Сазонова, С.И. Сорокин // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 30-32.
9. Фомина А.В. Социальные факторы девиантного поведения студентов / А.В. Фомина, Е.В. Халитова // Социальное управление. – 2023. – Т.5. – № 12. – С. 560-565.
10. Эльмурзаев М.А. Психология социальной инерции в сфере физической рекреации и условия ее преодоления / М.А. Эльмурзаев, Р.А. Агаев, А.В. Новикова, С.А. Яковлев, А.Е. Захаров // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 3. – С. 114-116.

References

1. Allanazarov E.K. Prichiny vozniknoveniya deviantnogo povedeniya sredi studentov vysshih uchebnykh zavedeniy [Causes of deviant behaviour among students of higher educational institutions]. Science Bulletin. 2023. No. 5(62). V. 4. Pp. 197-201.
2. Vodopyanova N.E. Psihodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of Stress]. Saint Petersburg: Piter, 2009.
3. Dubrovskaya Yu.A., Rudenko G.V., Pikhkonen L.V. Formirovanie professionalnykh kompetentsiy budushchih gornospasateley sredstvami fizicheskoy podgotovki [Physical education to build professional competency of future mine-rescuers]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2021. No. 4. Pp. 41-43.
4. Kuzmin M.A., Zorodnyuk G.V., Larionova M.N. Psihologicheskaya adaptatsiya k usloviyam sorevnovaniy v tsiklicheskih vidakh sporta [Competitive mental adaptation in cyclic sports]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2019. No. 4. Pp. 96-98.
5. Kuzmin M.A., Smirnova N.N., Kostromin O.V. Tekhnologiya psihologicheskoy adaptatsii sportmenov k usloviyam sorevnovaniy s uchedom ih lichnostnykh osobennostey [Individualized precompetitive mental conditioning technology]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 3. Pp. 39-40.
6. Pakholkova N.V., Vakhnina E.G., Zaitsev A.V. Aktualnost razvitiya lichnosti studentov v sovremennykh usloviyakh [Relevance of personality development of students in modern conditions]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 4. Pp. 40-41.
7. Tatyana L.G., Yakovleva Yu.A., Fitsak V.V., Rogalev A.S. Doverie v sisteme tsnostnykh orientatsiy studentov sportmenov [Trust in the system of value orientations of student-athletes]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 4. Pp. 45-47.
8. Tatyana L.G., Vakhnina N.A., Sazonova N.N., Sorokin S.I. Koping-strategii studentov s raznym urovnem emotsionalnogo vygoraniya [Coping strategies of student-athletes with different level of emotional burnout]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2023. No. 3. Pp. 30-32.
9. Fomina A.V., Khalitova E.V. Sotsialnye faktory deviantnogo povedeniya studentov [Social factors of deviant behavior of students]. Social management. 2023. V. 5. No. 12. Pp. 560-565.
10. Elmurzaev M.A., Agayev R.A., Novikova A.V., Yakovlev S.A., Zakharov A.E. Psihologiya sotsialnoy inertsiy v sfere fizicheskoy rekreatsii i usloviyakh ee preodoleniya [Psychology of social inertia in the sphere of physical recreation and conditions for its overcoming]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2024. No. 3. Pp. 114-116.

ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАТИЗАЦИИ НА ВОВЛЕЧЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ

УДК/UDC 338.46

Поступила в редакцию 14.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
gena391@mail.ru

Кандидат философских наук, доцент **Н.А. Вахнин**¹
 Доктор педагогических наук, профессор **В.И. Григорьев**²
 Кандидат юридических наук, доцент **О.М. Андриюшенкова**¹
 Кандидат исторических наук, доцент **О.В. Козлов**¹

¹Санкт-Петербургский горный университет Императрицы Екатерины II, Санкт-Петербург

²Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург

THE IMPACT OF INFORMATISATION ON PUBLIC INVOLVEMENT IN SPORTS AND RECREATIONAL TOURISM

PhD, Associate Professor **N.A. Vakhnin**¹

Dr. Hab., Professor **V.I. Grigorev**²

PhD, Associate Professor **O.M. Andryushenkova**¹

PhD, Associate Professor **O.V. Kozlov**¹

¹Saint-Petersburg Mining University, Saint Petersburg

²Saint-Petersburg State Economic University, Saint Petersburg

Аннотация

Цель исследования – выявить исторические особенности информатизации спортивно-рекреационного туризма.

Методика и организация исследования. Инструментальное поле работы включает контент-анализ научной литературы, публикаций экспертных форумов, статистических данных Федеральной государственной статистики России (ФГС, Росстат). Исследование проведено на платформе ресурсно-научно-образовательного и проектно-исследовательского центра инновационного развития сферы туризма СПбГЭУ.

Результаты исследования и выводы. Информатизация спортивно-рекреационного туризма способствует достижению сверхценностей – капитализации человеческих ресурсов, развития сущностных сил и способностей человека. В ней отражены социальные смыслы и ценности, ассоциированные с обогащением культурного кода нации, возрастанием здоровья и безопасности. Стандарты и целевые показатели информатизации управления образуют единую логику гармонизации мировоззренческого, двигательного и функционального потенциала.

Ключевые слова: искусственный интеллект (AI), общественный капитал, цифровая трансформация, информационные ресурсы.

Abstract

Objective of the study is to identify historical features of the informatisation of sports and recreational tourism.

Methods and structure of the study. The instrumental field of work includes content analysis of scientific literature, publications of expert forums, and statistical data from the Federal State Statistics Service of Russia (FSGS, Rosstat). The study was conducted on the platform of the resource scientific, educational, project and research centre for innovative development of the tourism sector at St. Petersburg State Economic University.

Results and conclusions. The informatisation of sports and recreational tourism contributes to the achievement of supervalues – the capitalisation of human resources and the development of human essential forces and abilities. It reflects the social meanings and values associated with the enrichment of the cultural code of the nation and the improvement of health and safety. The standards and targets for the informatisation of management form a unified logic for harmonising worldview, motor and functional potential.

Keywords: artificial intelligence (AI), social capital, digital transformation, information resources.

Введение. Настройка управленческих процессов в системе спортивно-рекреационного туризма с помощью цифровых технологий, «больших данных» (BigData) создает качественно новые ценности общественного капитала туризма.

Концепт цифровизации управления акцентирован на оценке активов, анализе движущих сил и факторов жизненного цикла развития туризма. Выдвинутая концепция верифицирована рядом исследований, в частности, оцифровкой информационных массивов, ресурсов, организационных алгоритмов развития рекреационного туризма [1, 8, 9].

Цель исследования – выявить исторические особенности информатизации спортивно-рекреационного туризма.

Методика и организация исследования. Инструментальное поле работы включает контент-анализ научной литерату-

ры, публикаций экспертных форумов, статистических данных Федеральной государственной статистики России (ФГС, Росстат). Исследование проведено на платформе ресурсно-научно-образовательного и проектно-исследовательского центра инновационного развития сферы туризма СПбГЭУ.

Результаты исследования и их обсуждение. Сущность туризма (фр. *tour* – путешествие) раскрыта во «Всеобщем словаре XIX столетия», опубликованном в Британии (1876). В определении понятия просматривается синтез двух фракталов: туризма и спорта, которые определяют допустимые границы активности человека в регулировании природной детерминации телесности. Эта целостность осмыслена еще в античной философии Сократа, Платона, Гиппократ, Галена (II век н.э.) [2, с. 261].

В информационной платформе туризма на этапе рождения мирового капитализма («органической» эволюции общества), сильные позиции занимают стенография, фотосъемка, фиксирующие суперпозиции рекреационного и спортивного туризма.

В газетах и еженедельниках «Спутник здоровья», «Спорт» категория «цель» позиционирована как инструмент, фиксирующий общность и специфику туризма. В этой общности выражены фрактальные связи, релевантные запросам капиталистического производства, политическим и социальным факторам (Н. Кондратьев). Развитию потенциала горного, морского, рекреационного туризма способствует масштабное строительство железных дорог, создание судов и промышленного оборудования. Горный туризм повсеместно внедряется в практику профессиональной подготовки студентов полевых специальностей [7].

В нормы ГТО вводят испытания по прохождению туристического маршрута с проверкой умений и навыков [6]. К примеру, характерная для горного туризма гиперспециализация требует оптимизации маршрутов восхождения (дорожных карт), выбора специального оборудования, допустимых нагрузок и навыков альпинизма. Это позволяет фиксировать параметры физического состояния, достигаемые при восхождении на Монблан (4810 м) в 1786 г., на стратовулкан Чимборасо (6268 м) в 1880 г. и на Эверест (8848 м) в 1920 г. Информационные элементы Всемирной выставки (Париж, 1867), которую посетило 9 млн чел., размещают практики, имеющие свою микрофакторную систему.

Российская модель спортивно-рекреационного туризма, тождественная европейским практикам, формирует граничную область между гедонистическими, образовательными и оздоровительными практиками, востребованными социальной элитой. Подчеркнем, что Российский вариант туризма – это вид имперской культуры, сочетающий в себе широкий спектр спортивно-рекреационных практик. Уникальным потенциалом обладают курорт «Марциальные воды», созданный по указу Петра I в 1719 г. и «Кавказские минеральные воды» (1803). Репрезентация идей, смыслов, ценностных категорий фиксируют в массовом сознании представления о рекреационном туризме как о «прекрасной стихии» (А. Хомяков, 1860). На платформе Русского туринг-клуба (1845) и Российского общества туристов (1905) развивается идеализированная модель туризма.

Типология информационной базы, созданной «Обществом пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ)» в 1920-е годы опирается на культурологическую экстриму «Красного спортивного интернационала». Результатом социально-экономических преобразований в РСФСР эпохи НЭП (проект В. Ленина) является ускорение развития туризма. Теоретическую базу составляют идеи Н. Бухарина, Г. Кржижановского, А. Луначарского о единстве политехнического обучения и воспитания в границах пролетарской культуры. В числе идейных приоритетов – «тектологический» концепт А. Богданова (Малиновского), фиксирующий сингулярность практик туризма.

Разработки Центрального института труда (ЦИТ) конца 1920-х годов доказали эффективность «энергетического подхода» к повышению производительности труда на основе использования средств рекреационного туризма. Приоритеты военно-прикладной подготовки обусловлены идеологией военного коммунизма, включающей практики локаций на местности, альпинизма, лыжной подготовки, преодолении водных преград. Имплементация задач доказана созданием верифицированной базы данных, ростом интереса к туризму, успешностью экспедиций Н. Рериха (1923–1928), лыжных переходов по маршрутам Архангельск-Москва, велопробегов Хабаровск-Москва (1934).

Операционный фокус информатизации туризма в 1940-е годы задан военной доктриной, массовой индустриализацией страны. Опора на информационную платформу, сочетающую ряд кодовых систем, стимулирует содержательное приращение эффектов патриотического воспитания, повышения национальной безопасности, устойчивости к внешним угрозам. Характерной чертой этапа является увеличение объема информации. К примеру, информатизация маршрута перелета В. Чкалова, Г. Байдукова, А. Белякова через Северный полюс из Москвы в Ванкувер (США) в 1937 году [3].

Включение туризма в реестр Всероссийской спортивной классификации (1949) для присвоения спортивных разрядов и звания «Мастер спорта» – это качественный, концептуальный скачок в развитии спортивно-рекреационного туризма. Логичным продолжением эволюции выступает административная реформа перехода от отраслевой к территориальной модели управления 1950-го года, обеспечивающая непрерывность развития информационного функционала туризма. Для 10,4 млн советских граждан информационный кластер туризма становится «окном в мир».

Атрибутивность архитектуры информатизации туризма в 1960–1970-е годы продиктована успехами цивилизации в производстве высокотехнологичных услуг, в развитии электронных средств связи и технологий. Начало цифровой эры сопряжено с экспонентным ростом объема информации, разработкой информационных систем и технологических сервисов, которые ломают систему устоявшихся ценностей и норм. Вместе с тем практика распределения зарубежных путешествий для граждан СССР остается в границах социальной стратификации. Остаются доступными поездки в страны Варшавского договора: Албанию, Болгарию, Венгрию, ГДР, Польшу, Румынию, Чехословакию. Социальный и политический контекст обретают космический полет Ю. Гагарина (1961), экспедиция Ю. Сенкевича на папирусной лодке «Ра» через Атлантический океан (1969).

Энтропия российского туризма в эпоху глобализации 1990-х годов вызвана столкновением российской и западной культур, которая приобрела фатальные масштабы. Системный сбой в развитии, продиктованный доктриной рыночного фундаментализма, привел к взлому национальных суверенитетов, снижению операционной эффективности управления. Туризм, перегруженный коннотациями рациональности, становится предметом российской культуры. Среднестатистический россиянин воспринимает спортивно-рекреационный туризм как эманацию западной культуры, сферу «зеленых» проектов ESG.

Перезапуск стратегии информатизации спортивно-рекреационного туризма восстанавливает его онтологический статус как объекта инновационного развития [5]. Позитивную коннотацию получают инструменты предиктивной ИИ аналитики, цифровые платформы Big Data, расширяющие возможности для репликации результатов оценки, фильтрации и сегментации информации.

Нужно отметить, что совокупный объем данных, накопленных в цифровых платформах спортивно-рекреационного туризма, составляет 150 экзбайт и экспонентно растет на 1,5–3,0 экзбайта в год. Функционал проекта обеспечивается возможностями ГЧП (государственно-корпоративного партнерства), который играет императивную роль в максимизации прибыли от информационных технологий. Символом конструктивности ГЧП-администрирования является ряд экспедиций, предпринятых Ф. Коноховым. Это экспедиция в 1990 году к Северному полюсу, в 1992 году – на Эверест, в 2002 году – «шелковый путь» на верблюдах, в 2016 году – кругосветный полет на воздушном шаре, в 2019 году – пере-

сечение Тихого океана на лодке, которые по сути стали лабораторией генерации новых смыслов туризма.

Рейтинг спортивно-рекреационного туризма, связанный с кросс-отраслевой трансформацией Российского союза туристической индустрии и платформы «Туризм и гостеприимство», повышает системный ресурс отрасли. Новая стратегия сосредоточена на операционной рентабельности аналитических систем, облачных технологий, платформы Content Management System (CMS) [10]. Согласно эмпирическим данным, оцифровка пространства обитания человека задает другое измерение многообразия витальных зон туризма. Вице-премьер Д. Чернышенко отмечает революционный прорыв в развитии отрасли, указывая на рекордные показатели роста внутреннего туризма в 2024 г. – 92 млн чел. Более 8 млн человек посетили горнолыжные курорты России, что объясняется насыщенным информационным пространством, высокой динамикой жизни, избыточными ресурсами общества.

Выводы. Информатизация спортивно-рекреационного туризма способствует достижению капитализации человеческих ресурсов, развития сущностных сил и способностей человека. В ней отражены социальные смыслы и ценности, ассоциированные с обогащением культурного кода нации, возрастанием здоровья и безопасности. Стандарты и целевые показатели информатизации управления образуют единую логику гармонизации мировоззренческого, двигательного и функционального потенциала.

Литература

1. Аслаханов С.-А.М. Социальный аспект адаптационно-восстановительной модели физической рекреации / С.-А.М. Аслаханов, М.А. Эльмурзаев, А.И. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 34-36.
2. Вахнин Н.А. Социокультурная концепция физической рекреации / Н.А. Вахнин, М.А. Эльмурзаев, Е.Г. Вахнина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 6-8.
3. Григорьев В.И. Атрибутивная специализация российского туризма на разных онтологических этапах развития / В.И. Григорьев // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: Материалы V-й Международной научно-практической конференции. – Часть 2. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2025 – С. 350-355.
4. Григорьев В.И. Цифровая трансформация управления физической подготовкой студентов к выполнению норм ГТО / В.И. Григорьев, А.В. Кокорев, Е.П. Сабаяева // Спорт, человек, здоровье: Материалы XII Международного научного конгресса. – Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2025. –С. 676-679.
5. Карпова Г.А. Перспективные модели организации спортивно-туризма / Г.А. Карпова, О.О. Сиренко // Туризм и образовательные технологии в цифровой экономике: материалы VIII Международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 12 октября 2023 г.) – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2023. – С. 81-84.
6. Руденко Г.В. Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического

- воспитания населения России / Г.В. Руденко, А.Э. Болотин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 97-99.
7. Руденко Г.В. Физическая подготовка студентов полых специальностей / Г.В. Руденко, О.В. Костромин, В.А. Дорофеев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 15-16.
 8. Эльмурзаев М.А. Культуросоздающий потенциал физической рекреации / М.А. Эльмурзаев, И.А. Панченко, Н.В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 102-103.
 9. Эльмурзаев М.А. Построение моделей физической рекреации: инновационный вектор развития / М.А. Эльмурзаев, И.А. Панченко, Н.В. Пахолкова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 47-48.
 10. Content Management System (CMS) [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 22.10.2025).

References

1. Aslakhonov S.A.M., Elmurzaev M.A., Kovalenko A.I. Sotsialnyy aspekt adaptatsionno vosstanovitelnoy modeli fizicheskoy rekreatsii [Physical adaptation and rehabilitation model: social aspect]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2018. No. 4. Pp. 34-36.
2. Vakhnin N.A., Elmurzaev M.A., Vakhnina E.G. Sotsiokulturnaya kontseptsiya fizicheskoy rekreatsii [Sociocultural concept of physical recreation]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2021. No. 3. Pp. 6-8.
3. Grigorev V.I. Atributivnaya spetsializatsiya rossiyskogo turizma na raznykh ontologicheskikh etapah razvitiya [Attributive specialisation of Russian tourism at different ontological stages of development]. Physical culture and sport in the 21st century: current problems and solutions: Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference. Part 2. Volgograd: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «VGAFC», 2025. Pp. 350-355.
4. Grigorev V.I., Kokorev A.V., Sabaeva E.P. Tsifrovaya transformatsiya upravleniya fizicheskoy podgotovkoy studentov k vypolneniyu norm GTO [Digital transformation of managing students' physical training to meet GTO standards]. Sport, People, Health: Proceedings of the XII International Scientific Congress. Saint Petersburg: Saint Petersburg University Press, 2025. Pp. 676-679.
5. Karpova G.A., Sirenko O.O. Perspektivnye modeli organizatsii sportivnogo turizma [Promising models for organising sports tourism]. Tourism and educational technologies in the digital economy: proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference (St. Petersburg, 12 October 2023). St. Petersburg: SPbGEU Publishing House, 2023. Pp. 81-84.
6. Rudenko G.V., Bolotin A.E. Organizatsionno-pedagogicheskie usloviya, neobhodimye dlya vnedreniya novogo kompleksa GTO v sistemu fizicheskogo vospitaniya naseleniya Rossii [Organizational educational conditions needed to implement new gto complex into physical education of russian people]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2015. No. 7. Pp. 97-99.
7. Rudenko G.V., Kostromin O.V., Dorofeev V.A. Fizicheskaya podgotovka studentov polevykh spetsialnostey [Academic physical training service for field specialists]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2019. No. 3. Pp. 15-16.
8. Elmurzaev M.A., Panchenko I.A., Smirnova N.V. Kulturosozidayushchiy potentsial fizicheskoy rekreatsii [Culture-creating resource of physical recreation]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2018. No. 4. Pp. 102-104.
9. Elmurzaev M.A., Panchenko I.A., Pakholkova N.V. Postroeniye modeley fizicheskoy rekreatsii: innovatsionnyy vektor razvitiya [Physical recreation service model design options: innovative development vector]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2019. No. 3. Pp. 47-48.
10. Content Management System (CMS). URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (date of access: 22.10.2025).

НОВЫЕ КНИГИ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ. КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ. СОКОЛОВ Н.Г., ОВЧИННИКОВ В.П., ИЗДАТЕЛЬСТВО ЛАНЬ. – 2025. – 144 С. – ISBN 978-5-507-52771-7

Авторы:

Соколов Н. Г., Овчинников В. П.

Уровень образования:

Бакалавриат

Дисциплины:

Баскетбол, Теория и методика избранного вида спорта, Физическая культура, Физическая культура и спорт, Спортивные игры, Спортивные и подвижные игры.

В учебном пособии предложена тематика и конспекты упражнений, направленных на начальное обучение основам техники и тактики игры «Баскетбол». Конспекты учебно-тренировочных занятий и предлагаемые упражнения являются руководством к действию для студентов, тренеров и преподавателей, которые самостоятельно строят учебно-тренировочный процесс.

ПРИМЕНЕНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК/UDC 378

Поступила в редакцию 29.09.2025 г.

Кандидат педагогических наук, доцент **М.П. Русинова**¹Доктор педагогических наук, профессор **Е.А. Югова**¹¹Уральский государственный педагогический университет, Екатеринбург

THE USE OF ASSESSMENT TOOLS IN THE PROCESS OF DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCIES OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

PhD, Associate Professor **M.P. Rusinova**¹Dr. Hab., Professor **E.A. Yugova**¹¹Ural State Pedagogical University, EkaterinburgИнформация для связи с автором:
mar1883@yandex.ru

Аннотация

Цель исследования – обобщить и представить опыт разработки и использования заданий фонда оценочных средств по предметно-методическому модулю для обучающихся направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направление «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

Методика и организация исследования. Основными методами исследования являются анализ и систематизация психолого-педагогической литературы, нормативных документов, обобщение педагогического опыта, тестирование, опрос, статистические методы.

Результаты исследования и выводы. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что необходимость разработки и использования фондов оценочных средств в подготовке будущих педагогов обусловлена изменениями, произошедшими в системе школьного образования. Создание банка заданий по дисциплинам, входящим в предметно-методический модуль, позволило комплексно подойти к процедуре оценки уровня знаний и профессиональных компетенций обучающихся. Апробация фонда оценочных средств по предметно-методическому модулю позволила выявить проблемные области в подготовке студентов, такие как недостаточное развитие аналитических умений, в целом, слабое знание инклюзивных образовательных технологий, что свидетельствует о недостаточном уровне сформированности универсальных и профессиональных компетенций обучающихся.

Ключевые слова: профессиональные компетенции, студенты, тесты, образовательные задачи, оценивание.

Abstract

Objective of the study is to summarise and present the experience of developing and using assessment tasks from the assessment toolkit for the subject-methodological module for students of the 44.03.05 Pedagogical Education (with two training profiles) programme, specialising in Physical Culture and Life Safety. **Methods and structure of the study.** The main research methods are analysis and systematisation of psychological and pedagogical literature, normative documents, generalisation of pedagogical experience, testing, surveys, and statistical methods.

Results and conclusions. An analysis of the literature on the research problem showed that the need to develop and use assessment tools in the training of future teachers is due to changes that have taken place in the school education system. The creation of a bank of tasks for the disciplines included in the subject-methodological module made it possible to take a comprehensive approach to the procedure for assessing the level of knowledge and professional competencies of students. Testing the assessment tool bank for the subject-methodological module revealed problem areas in student training, such as insufficient development of analytical skills and, in general, poor knowledge of inclusive educational technologies, which indicates an insufficient level of development of students' universal and professional competencies.

Keywords: professional competencies, students, tests, educational tasks, assessment.

Введение. Изменения, происходящие в системе высшего педагогического образования, такие как принятие Концепции подготовки педагогических кадров для системы образования до 2030 г., «Ядро высшего педагогического образования», введение Профессионального стандарта педагога и изменения в системе государственной итоговой аттестации выпускников повлекли за собой ряд серьезных изменений в содержании преподаваемых дисциплин, заданиях педагогических практик, самостоятельной работе обучающихся, а также формах организации работы с обучающимися [3]. Успешность реализации федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования напрямую связана с актуализацией практико-ориентированного подхода в обучении. При реализации практико-ориентированного

подхода в основу содержания учебных дисциплин должны быть положены практические сведения, что превращает цели и задачи каждой дисциплины в конкретизированный конечный продукт обучения [1]. В связи с этим возникает необходимость пересмотра организации оценочной деятельности, так, чтобы выявить и оценить не только уровень знаний, умений, навыков, но и профессиональных компетенций обучающихся.

Цель исследования – обобщить и представить опыт разработки и использования заданий фонда оценочных средств по предметно-методическому модулю для обучающихся направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направление «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

Методика и организация исследования. На первом этапе был систематизирован имеющийся материал по исследуемой проблеме в рамках существующих подходов к созданию и применению фондов оценочных средств в подготовке обучающихся; на втором этапе анализировалась возможность использования заданий фонда оценочных средств в контексте практико-ориентированного подхода в системе высшего образования в Уральском государственном педагогическом университете для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направление «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

Для обучающихся направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направление «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» был разработан банк, включающий 200 тестовых вопросов по предметно-методическому модулю – 100 вопросов по физической культуре и 100 по безопасности жизнедеятельности.

Во втором семестре 2024–25 учебного года нами была проведена апробация тестов в части физическая культура. Тестирование проходило в системе электронного обучения Moodle. Обучающимся группы ФК-2031 (5 курс) в количестве 30 человек было предложено пройти тестирование из 100 вопросов за 2 часа.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что необходимость разработки и использования фондов оценочных средств в подготовке будущих педагогов обусловлена изменениями, произошедшими в системе школьного образования. Профессиональная деятельность будущих учителей включает не только образовательную сферу, но области науки и культуры. В профессиональном стандарте педагога прописаны актуальные требования к выпускнику педагогического направления, на основе которых можно дать объективную оценку его компетенций [6]. Согласно действующей нормативно-правовой документации, оценочные материалы предназначены для внутренней и внешней оценки. Внутренняя – обеспечивает оценочные процедуры текущего и промежуточного контроля и государственной итоговой аттестации, а внешняя способствует диагностике при государственной аккредитации образовательной деятельности [4].

Оценочные средства напрямую связаны с достижением образовательного результата, т.е. совокупности знания, понимания и способности выполнять после завершения процесса обучения. Для проверки готовности обучающихся к профессиональной деятельности могут быть использованы задания банка оценочных материалов [2].

В 2024–25 учебном году в Уральском государственном педагогическом университете был разработан банк оценочных материалов по различным профилям подготовки. Важнейшим принципом разработки стал принцип каталога – в качестве единицы был взят предметно-методический модуль учебного плана, блоками в единице каталога стали профессиональные задачи (инварианты) и соотнесенные с ними вариативные задания [2].

Инвариантными блоками стали профессиональные задачи, решаемые на уроке, профессиональные задачи, решаемые во внеурочной деятельности и задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности. Вариативные задания были представлены несколькими группами, включающими задачи, связанные с работой со школьниками, имеющими ограничения по здоровью, одаренными детьми, цифровой грамотностью, функциональной грамотностью и др. [3].

В блок вопросов по физической культуре вошло содержание таких дисциплин, как «Теория и методика физической культуры», «Основы техники и методики обучения видов легкой атлетики», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «История физической культуры», «Лыжная

подготовка с методикой преподавания», «Гимнастика с методикой преподавания», «Методика обучения физической культуре», «Плавание с методикой преподавания», «Психология физической культуры». На момент прохождения тестирования изучение данных дисциплин было завершено. Заранее обучающиеся не готовились к тестированию.

В результате проведенного тестирования были получены следующие результаты: средний бал – 69,59, самый высокий результат 81,18 балла, самый низкий – 57,23 балла. Детальный анализ ответов обучающихся показал, что наибольшую сложность представляли вопросы, связанные с поиском ошибок в технике выполнения упражнения, представленного на видео, а также вопросы на анализ и сравнение разных видов техники.

Так, например, студентам предлагалось прочитать фрагмент статьи и ответить на вопросы «С помощью каких методов оценивается техника бега?» «Какие параметры в технике важно учитывать при ее анализе?» Только 43% обучающихся дали полный и развернутый ответ на этот вопрос. В вопросе, содержащем видео акробатической комбинации, предлагалось ответить, для какого класса представлена данная комбинация и обосновать свой ответ. Правильно ответило только 13% студентов.

Анализ результатов тестирования показал, что обучающиеся испытывают сложности с анализом научных текстов, способностью выделять главное, сравнивать, аргументировать свой ответ, опираясь на знание школьных программ. Данные навыки соответствуют универсальной компетенции УК-1 и профессиональной компетенции ПК-1. Низкие проценты ответов в вопросах данного типа свидетельствуют о недостаточной сформированности данных компетенций у обучающихся и указывают на необходимость совершенствования содержания учебных дисциплин и методики их преподавания, в частности с увеличением заданий, направленных на анализ техники выполнения физических упражнений и описание ее параметров.

После завершения тестирования среди студентов был проведен опрос. Им предлагалось ответить, какие вопросы были для них самыми сложными, а какие простыми, какие показались интересными. 97% обучающихся ответили, что наиболее простыми были вопросы с одиночным выбором ответа, направленные на оценку знаний о цифровых технологиях и воспитательном потенциале учебного предмета.

Наибольшую сложность представляли профессиональные задачи с учетом школьников с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, задания, направленные на оценку сформированности умений решения профессиональной задачи с учетом поликультурной среды, наличия в классе одаренных детей. Это были вопросы об олимпиадных заданиях по физической культуре, санитарных нормах, инклюзивных технологиях обучения. Сложности с этими заданиями испытывали 72% обучающихся. Однако большая часть студентов, несмотря на сложность, ответила на эти вопросы верно.

В качестве самых интересных вопросов обучающиеся назвали видеовопросы по технике и ошибках из разделов «Лыжная подготовка с методикой преподавания» и «Гимнастика с методикой преподавания». Несмотря на то, что в этих вопросах наблюдается небольшая процент правильных ответов, они заинтересовали обучающихся. Студенты отметили, что подобные задания следует включать в содержание занятий.

Выводы. Создание банка заданий по дисциплинам, входящим в предметно-методический модуль, позволило комплексно подойти к процедуре оценки уровня знаний и профессиональных компетенций обучающихся. Апробация фонда оценочных средств по предметно-методическому модулю позволила выявить проблемные области в подготовке студентов, такие как недостаточное развитие аналитических умений в целом, слабое знание инклюзивных образовательных техно-

логий, что свидетельствует о недостаточном уровне сформированности универсальных и профессиональных компетенций обучающихся.

Литература

1. Вяткина И.В. Практико-ориентированное обучение как средство профессионализации подготовки будущих специалистов в университете / И.В. Вяткина // Новый взгляд на систему образования. Сборник научных трудов по материалам II Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 007.1-007.5.
2. Кусова М.Л. Механизм формирования единого банка оценочных средств / М.Л. Кусова, Н.А. Симбирцева // Педагогическое образование в России. – 2024. – №1. – С. 169-170.
3. Механизм формирования единого банка оценочных материалов: методические рекомендации / науч. ред. М.Л. Кусова, Н.А. Симбирцева. Екатеринбург: УрГПУ. – 2023. – 433 с.
4. Попова В.Б. Фонд оценочных средств как элемент образовательной программы высшего образования и средство контроля формирования компетенций / В.Б. Попова, А.С. Лосева, В.В. Акиндинов // Состояние, проблемы и перспективы современного образования. – 2023. – С. 64.
5. Трясунова Е.С. Разработка комплекта заданий по биологии в рамках единого банка оценочных материалов для педагогов / Е.С. Трясунова // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности. Сборник материалов XXII Международной научно-практической конференции. Москва. – 2023. – С. 11-20.
6. Шевченко М.С. Фонд оценочных средств в условиях реализации ФГОС 3++: опыт разработки / М.С. Шевченко, Н.Б. Самойленко, Л.А. Моря // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 79-2. – С. 398.

References

1. Vyatkina I.V. Praktiko-orientirovannoe obuchenie kak sredstvo professionalizatsii podgotovki budushchih spetsialistov v universitete [Practice-oriented education as a means of professionalising the training of future specialists at university]. A new look at the education system. Collection of scientific papers based on materials from the II International Scientific and Practical Conference. 2019. Pp. 007.1-007.5.
2. Kusova M.L., Simbirtseva N.A. Mekhanizm formirovaniya edinogo banka otsenочnykh sredstv [Mechanism for forming a unified bank of assessment tools]. Pedagogical education in Russia. 2024. No. 1. Pp. 169-170.
3. Kusova M.L., Simbirtseva N.A. Mekhanizm formirovaniya edinogo banka otsenочnykh materialov: metodicheskie rekomendatsii [Mechanism for forming a unified bank of assessment materials: methodological recommendations]. Ekaterinburg: UrGPU. 2023. 433 p.
4. Popova V.B., Loseva A.S., Akiddinov V.V. Fond otsenочnykh sredstv kak element obrazovatelnoy programmy vysshego obrazovaniya i sredstvo kontrolya formirovaniya kompetentsiy [The fund of assessment tools as an element of the higher education programme and a means of monitoring the development of competencies]. The state, problems and prospects of modern education. 2023. Pp. 64.
5. Tryasunova E.S. Razrabotka komplekta zadaniy po biologii v ramkah edinogo banka otsenочnykh materialov dlya pedagogov [Development of a set of biology assignments as part of a unified bank of assessment materials for teachers]. Contemporary challenges and strategies for the development of society in the new reality. Collection of materials from the XXII International Scientific and Practical Conference. Moscow. 2023. Pp. 11-20.
6. Shevchenko M.S., Samoylenko N.B., Morya L.A. Fond otsenочnykh sredstv v usloviyah realizatsii FGOS 3++: opyt razrabotki [Assessment tools in the context of implementing the Federal State Educational Standard 3++: development experience]. Problems of Modern Pedagogical Education. 2023. No. 79-2. Pp. 398.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РОЛЛА «TRENEROLL» ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ГИПЕРНАПРЯЖЕНИЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У ТЕННИСИСТОВ

USING THE TRENEROLL MYOFASCIAL ROLLER TO REDUCE HYPERTONICITY IN THE THORACIC SPINE IN TENNIS PLAYERS

Кандидат биологических наук, доцент **А.В. Турманидзе**¹
 Кандидат педагогических наук, доцент **И.В. Меркулова**¹
 Кандидат педагогических наук, доцент **В.П. Чичерин**¹
¹Государственный университет управления, Москва

PhD, Associate Professor **A.V. Turmanidze**¹
 PhD, Associate Professor **I.V. Merkulova**¹
 PhD, Associate Professor **V.P. Chicherin**¹
¹State University of Management, Moscow

УДК/UDC 796/799; 612

Поступила в редакцию 12.09.2025 г.

Ключевые слова: реабилитация, миофасциальный массаж, теннис.

Введение. Большой теннис относится к асимметричным видам спорта, что приводит к дисбалансу мышечного тонуса у спортсменов, особенно в грудном отделе позвоночника. Гипернапряжение в этой области может вызывать ограничение подвижности, болевой синдром и снижение эффективности игровых движений. Миофасциальный релиз с использованием роллов является распространённым методом восстановления. «TreneRoll» – специализированный ролл, разработанный для глубокой проработки мышц и фасций [1].

Цель исследования – оценить эффективность «TreneRoll» в снижении гипернапряжения в грудном отделе позвоночника у теннисистов.

Методика и организация исследования. В научной работе приняли участие 30 теннисистов мужского пола в возрасте 18-35 лет, имеющих признаки гипернапряжения в грудном отделе, которые случайным образом были разделены на равные группы по 15 человек. В протоколе исследования применены следующие методы контроля: ЭМГ (электромиография) для измерения мышечного тонуса, гониометрия – оценка подвижности позвоночника, ВАШ (визуальная аналоговая шкала) для субъективной оценки боли.

Результаты исследования и их обсуждение. Восстановительные мероприятия у основной группы (ОГ) с использованием «TreneRoll» проходили в течение 10 минут ежедневно (5 дней в неделю) на протяжении 4 недель. Техника: прокаты-

вание грудного отдела в положениях: лежа на ролле вдоль позвоночника; поперечное прокатывание верхней части спины; диагональные движения для проработки межрёберных мышц. В контрольной группе (КГ) спортсмены выполняли стандартную растяжку без использования ролла. Повторные измерения производили через 2 и 4 недели (ЭМГ, гониометрия, ВАШ). В результате эксперимента снижение гипертонуса (ЭМГ): ОГ наблюдалось снижение мышечной активности на 25-30% (p<0,05), КГ – на 10-12% (p>0,05). Улучшение подвижности (гониометрия): ОГ – ротация грудного отдела увеличилась на 15-20° (p<0,01), КГ – на 5-8° (p>0,05). Снижение боли (ВАШ): в основной группе боль уменьшилась с 6,5 до 2,1 балла (p<0,001), контрольной – с 6,3 до 4,8 балла (p>0,05).

Вывод. Результаты эксперимента подтверждают, что применение «TreneRoll» способствует снижению гипертонуса за счёт миофасциального релиза, улучшению подвижности грудного отдела, уменьшению болевых ощущений. Механизм действия связан с восстановлением микроциркуляции, снижением триггерной активности, восстановлением эластичности фасций и может быть рекомендован для использования в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся большим теннисом.

References

1. Wiewelhove T, Döweling A, Schneider C, Hottenrott L, Meyer T, Kellmann M, Pfeiffer M, Ferrauti A. A Meta-Analysis of the Effects of Foam Rolling on Performance and Recovery. Front Physiol. 2019 Apr 9;10:376. doi: 10.3389/fphys.2019.00376.

Информация для связи с авторами: anton.turmanidze@yandex.ru

СПОРТИВНЫЙ ДИСКУРС: КОММУНИКАТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ (НА ПРИМЕРЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ)

УДК/UDC 796.912 : 81'42

Поступила в редакцию 16.01.2026 г.



Кандидат педагогических наук, доцент **Л.Е. Бабушкина**¹

Кандидат филологических наук, доцент **А.А. Зайцев**¹

¹Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева, Москва

SPORTS DISCOURSE: COMMUNICATIVE STRATEGIES AND TACTICS (USING FIGURE SKIING AS AN EXAMPLE)

PhD, Associate Professor **L.E. Babushkina**¹

PhD, Associate Professor **A.A. Zaytsev**¹

¹Russian State Agrarian University - Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow

Информация для связи с автором:
larabel_77@list.ru

Аннотация

Цель исследования – выявление и обоснование коммуникативных стратегий и тактик спортивного дискурса на материале фигурного катания, направленных на формирование ценностно-смыслового пространства спортивной деятельности ключевых агентов: спортсменов, тренеров, судей, спортивных комментаторов и медиа, манифестирующих ценности и нормы конкретного социокультурного сообщества.

Методика и организация исследования. Проведен критический дискурс-анализ слов, скрытых целей, властных отношений и идеологий, стоящих за коммуникацией в фигурном катании. Осуществлена систематизация и интерпретация выявленных стратегий и тактик по агентам коммуникации и ситуациям. Использованы методы сплошной и направленной выборки при формировании корпуса, контекстуального анализа с учетом внешних обстоятельств высказывания, лингвистического наблюдения и описания языковых явлений, дискурсивного анализа.

Результаты исследования и выводы. Спроектирована многоуровневая модель, показывающая используемые агентами слова и конструкции, циркуляцию текстов в медиaprостранстве фигурного катания, взаимосвязь коммуникации, сложившуюся систему отношений, ценности и экономики избранного вида спорта (фигурное катание).

Ключевые слова: спортивный дискурс, коммуникативные стратегии, тактики, многоуровневая модель, фигурное катание на коньках.

Abstract

Objective of the study is to identify and substantiate communication strategies and tactics in sports discourse based on figure skiing material, aimed at forming the value-semantic space of sports activities of key agents: athletes, coaches, referees, sports commentators and the media, manifesting the values and norms of a particular socio-cultural community.

Methods and structure of the study. A critical discourse analysis of words, hidden goals, power relations, and ideologies behind communication in figure skiing was conducted. The identified strategies and tactics were systematised and interpreted according to communication agents and situations. Continuous and targeted sampling methods were used to form the corpus, contextual analysis was performed taking into account the external circumstances of the utterances, linguistic observation and description of linguistic phenomena, and discursive analysis.

Results and conclusions. A multi-level model has been designed showing the words and constructions used by agents, the circulation of texts in the media space of figure skiing, the interconnection of communication, the established system of relations, values and economics of the chosen sport (figure skiing).

Keywords: sports discourse, communication strategies, tactics, multi-level model, figure skiing.

Введение. Современные тренды в изучении спорта как социального феномена связаны с интеграцией гуманитарного знания. В этой связи фигурное катание на коньках является комплексным объектом изучения, поскольку этот вид спорта уникален сочетанием высоких спортивных технологий (техника прыжков, вращений, биомеханика тела), художественной составляющей (хореография, интерпретация музыки, костюмы), сильным медийным и судейским дискурсом (субъективно-объективный характер оценок, широкое освещение в СМИ, построение личных нарративов о спортсменах, тренерах, родителях спортсменов). Проблема исследования заключается в противоречии между объективной потребностью в эффективном управлении коммуникативными процессами в современном спорте высших достижений (фигурное катание) и фрагментарностью научных знаний о том, как именно конструируется и функционирует его дискурсивное поле; между признанием важности медиа- и имиджевой со-

ставляющей для успеха спортсмена или самого вида спорта (фигурное катание) и отсутствием системного, основанного на эмпирическом анализе, понимания речевых механизмов этого конструирования; между растущим влиянием дискурса (особенно медийного и экспертного) на восприятие спортивного результата и профессиональной карьеры фигуриста и неразработанностью прикладных инструментов для анализа этого влияния.

Цель исследования – выявление и обоснование коммуникативных стратегий и тактик спортивного дискурса на материале фигурного катания, направленных на формирование ценностно-смыслового пространства спортивной деятельности ключевых агентов: спортсменов, тренеров, судей, спортивных комментаторов и медиа, манифестирующих ценности и нормы конкретного социокультурного сообщества.

Методика и организация исследования. Для реализации цели был использован комплекс методов: сплошной

и направленной выборки при формировании корпуса, контекстуального анализа с учетом внешних обстоятельств высказывания, лингвистического наблюдения и описания языковых явлений, дискурсивного анализа. Суть методики дискурс-анализа заключается в последовательном движении от конкретных текстовых примеров через анализ языковых средств к выявлению типовых стратегий и тактик и далее к пониманию их роли в социальной практике фигурного катания, что позволяет перейти от лингвистики к широкому социокультурным выводам, находясь на стыке теории физической культуры, лингвистики, медиаведения и спортивного менеджмента. Исследование организовано в четыре этапа: формирование эмпирической базы (корпус текстов устной речи, медиадискурса, телевизионного дискурса, официального дискурса, социальные сети); определение единиц анализа (коммуникативное событие, тематические блоки, конкретные высказывания, реализующие ту или иную тактику); аналитическая работа с применением различных методик (контекстуальный и жанровый анализ, лингво-прагматический анализ, дискурс-анализ по трехмерной модели); систематизация и интерпретация выявленных стратегий и тактик по агентам коммуникации и ситуациям.

Результаты исследования и их обсуждение. Фигурное катание, как сложнокоординационный вид спорта, требует от спортсмена не только виртуозного владения телом и исключительных психофизических качеств, но и высокого уровня коммуникативной компетентности, становящейся неотъемлемой частью спортивного мастерства в современных медийных условиях. Обобщение исследований (М. В. Горохова, Е. Н. Тузова [2]; Э. В. Маркин, А. А. Передельский [3]; В. И. Мирзоев, Д. И. Бабушкина, Л. Е. Бабушкина [3, 4]; О. V. Timofeeva, A. D. Dugbley, A. D. Malchenko, A. A. Soparev [7]; I. Novikova, S. Romanenko, O. Kulikova et al. [8]) позволило в ином ракурсе рассмотреть прикладную сферу (тренировочный процесс, психологическая подготовка, PR-сопровождение) деятельности фигуристов.

Анализ работ (Д. И. Бабушкина, В. И. Мирзоев [1]; С. Б. Нионов, Е. А. Каверина, А. С. Пуу [5]; А. Н. Тепляшина [6]) предоставил возможность понять потребность в научно обоснованных моделях и рекомендациях по работе с дискурсом. Эта необходимость обусловлена комплексом фундаментальных особенностей дисциплины (фигурное катание):

1) парадокс объективности в субъективно оцениваемом виде – дискурс становится полем битвы за легитимность оценки, где аргументация сторон (комментаторов, тренеров, федераций) напрямую влияет на репутацию спортсмена и доверие к системе в целом¹;

2) художественная составляющая как семиотический текст – программа фигуриста – это сложное сообщение, состоящее из хореографии, музыки, костюма и эмоциональной подачи. Её интерпретация в публичном пространстве (в речах комментаторов, статьях, обсуждениях в соцсетях) фактически дописывает и закрепляет смыслы, превращая спортивное выступление в культурный нарратив². Управление этой интерпретацией является ключевой коммуникативной задачей команды;

¹ «Наш гений». Тарасова считает, что никто в мире не сможет составить конкуренцию Малинину – URL: <https://www.championat.com/figureskating/news-6313132-nash-genij-tarasova-schitaet-cto-nikto-v-mire-ne-smozhet-sostavit-konkurenciyu-malininu.html> (дата обращения 15.01.2026).

² «Я не дышала вообще». Татьяна Тарасова – о семи четверных прыжках и рекорде Малинина – URL: <https://www.championat.com/figureskating/news-6271550-ya-ne-dyshala-voobsche-tatyana-tarasova-o-semi-chetvernih-pryzhkah-i-rekorde-malinina.html> (дата обращения 15.01.2026).



Рисунок. Многоуровневая модель коммуникативных стратегий и тактик в фигурном катании

3) эмоциональная и драматургическая насыщенность – высокие ставки, травмы, личные драмы, конфликты создают перманентное состояние коммуникативного стресса³. Речевые стратегии в этих условиях выполняют функцию психологической защиты, мобилизации или, напротив, снятия напряжения. Умение корректно выразить эмоции в момент триумфа или поражения является частью профессионального имиджа;

4) интенсификация медиатизации и коммерциализации – современный фигурист – не только атлет, но и медиаперсона, бренд, инфлюэнсер⁴. Его рыночная стоимость напрямую зависит от публичного нарратива, который складывается из интервью, активности в социальных сетях, освещения в СМИ, то есть коммуникация перестает быть вспомогательной деятельностью и становится частью экономики спортивной карьеры.

Таким образом, фигурное катание предстаёт не просто как физическое соревнование, но как комплексная дискурсивно-событийная практика, где ледовая арена

³ «Это соревнование сломало мою жизнь навсегда». Трусова сотворила историю, но проиграла – URL: <https://www.championat.com/olympicwinter/article-4614455-tragediya-trusovojna-olimpiade-2022-v-pekine-neprosto-put-k-igram-istoricheskij-rekord-serebryanaya-medal.html> (дата обращения 15.01.2026).

⁴ Это было «безызбежно». Загитова стала дипломированным журналистом – URL: <https://www.sovsport.ru/figure/articles/eto-bylo-bezyzbezno-zagitova-stala-diplomirovannym-zhurnalistom> (дата обращения 15.01.2026).

и медийное пространство образуют единое состязательное поле. Победа на этом поле достигается синхронной работой тела и слова, где неудачная фраза может нивелировать техническое превосходство, а грамотно выстроенная коммуникативная стратегия придать дополнительный вес спортивному достижению и обеспечить долгосрочную поддержку аудитории. Данный контекст делает изучение коммуникативных механизмов не просто релевантным, а необходимым для понимания внутренней логики и внешних проявлений современного фигурного катания. Решить данную проблему позволило настоящее исследование путем проведения детального лингво-прагматического изучения и дискурс-анализа конкретных коммуникативных стратегий и тактик в фигурном катании. На основе проведенного анализа разработана многоуровневая модель, которая представлена на рисунке. Она наглядно показывает логику и взаимосвязь речевых действий агентов и систематизирует выявленные закономерности. Модель состоит из четырех взаимосвязанных уровней, от общих стратегических целей до конкретных языковых средств и их конечного эффекта и демонстрирует, как коммуникация строится от осознанной цели до конкретного речевого воплощения и последующего социального эффекта. Эта модель не просто классификация, а инструмент для управления коммуникацией.

Вывод. Приведем практические результаты и рекомендации для тренеров и федераций. Зная типовые стратегии и тактики, можно заранее прорабатывать с психологом реакции на сложные вопросы, выбирая не спонтанную, а эффективную линию поведения. Стратегия самопрезентации должна быть единой для всей команды (спортсмен + тренер + пресс-служба), чтобы образ был целостным и убедительным. Понимая, как комментаторы драматизируют события, можно активно предлагать им нужные ракурсы и истории, управляя публичным нарративом.

Таким образом, коммуникация в фигурном катании предстает как высокотехнологичная деятельность, где владение речью столь же важно для достижения успеха, как и владение телом на льду. Эта модель позволяет перевести интуитивные речевые стратегии и тактики в область осознанного управления.

Литература

1. Бабушкина Д.И. Спортивный дискурс в виртуальном пространстве сети интернет (на примере фигурного катания на коньках) / Д.И. Бабушкина, В.И. Мирзоев // Родной язык и культура в цифровой Вселенной: Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции студентов и школьников, Саранск, 18-19 октября 2023 года. – Саранск: Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева, 2023. – С. 39-44.

2. Горохова М.В. Организация тренировочного процесса фигуристов с использованием онлайн технологий / М.В. Горохова, Е.Н. Тузова // Вестник науки. – 2021. – Т. 2. – № 12(45). – С. 15-23.
3. Маркин Э.В. Исторические предпосылки становления и развития профессионально-прикладной физической культуры в процессе спортизации физических упражнений / Э.В. Маркин, А.А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 106-108.
4. Мирзоев В.И. Цифровые технологии в повышении эффективности подготовки будущих тренеров по фигурному катанию на коньках / В.И. Мирзоев, Д.И. Бабушкина, Л.Е. Бабушкина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10. – № 2. – С. 69-78. DOI 10.36028/2308-8826-2022-10-2-69-78
5. Никонов С.Б. Микширование спортивной и политической журналистики: современные коммуникационные технологии / С.Б. Никонов, Е.А. Каверина, А.С. Пулю // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 110-112.
6. Тепляшина А.Н. Медиатизация физической культуры в цифре для детей / А.Н. Тепляшина // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 112-114.

References

1. Babushkina D.I., Mirzoev V.I. Sportivnyy diskurs v virtualnom prostranstve seti internet (na primere figurinogo kataniya na konkah) [Sports discourse in the virtual space of the Internet (using figure skating as an example)]. Native Language and Culture in the Digital Universe: Collection of scientific articles based on materials from the All-Russian Scientific and Practical Conference of Students and Schoolchildren, Saransk, 18-19 October 2023. Saransk: Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseviev, 2023. Pp. 39-44.
2. Gorohova M.V., Tuzova E.N. Organizatsiya trenirovochnogo protsesssa figuristov s ispolzovaniem onlayn tekhnologiy [Organisation of the training process for figure skaters using online technologies]. Science Bulletin. 2021. V. 2. No. 12(45). Pp. 15-23.
3. Markin E.V., Peredelskiy A.A. Istoricheskie predposylki stanovleniya i razvitiya professionalno-prikladnoy fizicheskoy kultury v protsesse sportizatsii fizicheskikh uprazhneniy [Historical prerequisites for the formation and development of professionally applied physical culture in the process of sportization of physical exercises]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2023. No. 3. Pp. 106-108.
4. Mirzoev V.I., Babushkina D.I., Babushkina L.E. Tsfirovye tekhnologii v povyshenii effektivnosti podgotovki budushchih trenerov po figurinomu kataniyu na konkah [Digital technologies in improving the effectiveness of training future figure skating coaches]. Science and sport: current trends. 2022. V. 10. No. 2. Pp. 69-78. DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-2-69-78
5. Nikonov S.B., Kaverina E.A., Puy A.S. Mikshirovanie sportivnoy i politicheskoy zhurnalistiki: sovremennye kommunikatsionnye tekhnologii [Mixing sports and political journalism: modern communication technologies]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2023. No. 1. Pp. 110-112.
6. Teplyashina A.N. Mediatizatsiya fizicheskoy kultury v tsifre dlya detey [Mediatization of physical education in digital form for children]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2023. No. 5. Pp. 112-114.
7. Timofeeva O.V., Dugbley A.D., Malchenko A.D., Soparev A.A. Cheerleading team building and progress facilitation by elementary skills test model. Theory and Practice of Physical Culture. 2020. No. 5. Pp. 14.
8. Novikova I., Romanenko S., Kulikova O. et al. Computer Vision in Assessment of Complexity of Exercises of Figure Skating. IEEE Ural-Siberian Conference on Biomedical Engineering, Radioelectronics and Information Technology (USBREIT), Ekaterinburg, 13-15 May 2024. Ekaterinburg: IEEE, 2024. Pp. 63-66. DOI: 10.1109/USBREIT61901.2024.10584006.

НОВЫЕ КНИГИ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА: УЧЕБНИК ДЛЯ ВУЗОВ / ПОД РЕДАКЦИЕЙ С.Е. ШИВРИНСКОЙ.
– 3-Е ИЗД., ИСПР. И ДОП. – МОСКВА: ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ, 2025. – 207 С. – (ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ).
– ISBN 978-5-534-19932-1.**

В курсе представлены основы нормативно-правового регулирования процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта, показаны общие научно-теоретические представления и особенности спортивного отбора и спортивной ориентации в различных видах спорта, даны определения основных видов спортивной подготовки, выделены общие положения и иллюстрирована специфика тренировочного процесса. Отдельная тема посвящена особенностям подготовки и проведения соревнований в беговых видах легкой атлетики, лыжных гонках и спортивных играх. Для студентов высших учебных заведений, а также преподавателей и слушателей центров и институтов повышения квалификации в области физической культуры и спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

УДК/UDC 796.011.1:37.013

Поступила в редакцию 05.02.2026 г.

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.В. Осипенко**¹Аспирант **Гао Шилун**¹¹Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

PHYSICAL AND SOCIAL COMPETENCE: THEORETICAL RATIONALE

PhD, Associate Professor **E.V. Osipenko**¹Postgraduate student **Gao Shilong**¹¹Francysk Skaryna Gomel State University, Gomel, BelarusИнформация для связи с автором:
eosipenko_2009@mail.ru

Аннотация

Цель исследования – теоретически обосновать концепцию физкультурно-социальной компетентности (ФСК) как самостоятельного результата образования и разработать двухуровневую модель её формирования.

Методика и организация исследования. Основу составил междисциплинарный синтез: феноменология телесности (Мерло-Понти М.) для описания онтологических условий интеркорпорального взаимодействия, теория функциональных систем (П.К. Анохин) и теория построения движений (Н.А. Бернштейн) для раскрытия психофизиологических механизмов деятельности. Применены методы теоретического уровня: историко-логический анализ, сравнительно-сопоставительный анализ существующих педагогических моделей (TPSR, Sport Education, life skills) и теоретическое моделирование.

Результаты исследования и выводы. Выявлена специфика социального взаимодействия в физкультурно-спортивной деятельности, структурированная в три модальности интеркорпоральности: кооперативно-конкурентную (баланс соперничества и сотрудничества), публично-демонстрационную (регуляция эмоций в условиях публичности) и рискованно-доверительную (телесное доверие и ответственность). Разработана двухуровневая модель, где физическая культура личности выступает интраперсональным ресурсом, а ФСК – интерперсональным вектором его реализации, опосредованным механизмом физкультурного мышления. Описана четырёхкомпонентная структура ФСК (когнитивный, мотивационно-ценностный, операционально-деятельностный, рефлексивно-регулятивный компоненты), функционально связанная с модальностями среды. Процесс формирования представлен рефлексивно-действенным циклом. Предложена система педагогических ситуаций (игра без слов, ротация ролей, взаимозависимость результата), обеспечивающих реализацию требований ФГОС к навыкам сотрудничества. Концепция предоставляет педагогам инструментарий для реализации социализирующего потенциала урока физической культуры.

Ключевые слова: физкультурное образование, физкультурно-социальная компетентность, физическая культура личности, физкультурное мышление, интеркорпоральность, теория функциональных систем, ФГОС.

Abstract

Objective of the study is to theoretically substantiate the concept of physical and social competence (PSC) as an independent outcome of education and to develop a two-level model of its formation.

Methods and structure of the study. The basis was an interdisciplinary synthesis: phenomenology of corporeality (Merleau-Ponty M.) to describe the ontological conditions of intercorporeal interaction, the theory of functional systems (P.K. Anokhin) and the theory of movement construction (N.A. Bernstein) to reveal the psychophysiological mechanisms of activity. Theoretical methods were applied: historical and logical analysis, comparative analysis of existing pedagogical models (TPSR, Sport Education, life skills) and theoretical modelling.

Results and conclusions. The specifics of social interaction in physical culture and sports activities have been identified, structured into three modalities of intercorporeality: cooperative-competitive (balance of rivalry and cooperation), public-demonstrative (regulation of emotions in public), and risk-trust (physical trust and responsibility). A two-level model has been developed, where physical culture of the individual acts as an intrapersonal resource, and PSC acts as an interpersonal vector for its realisation, mediated by the mechanism of physical culture thinking. A four-component structure of PSC (cognitive, motivational-value, operational-activity, and reflective-regulatory components) is described, functionally related to the modalities of the environment. The formation process is represented by a reflective-active cycle. A system of pedagogical situations (wordless games, role rotation, interdependence of results) is proposed to ensure the implementation of the Federal State Educational Standards requirements for cooperation skills. The concept provides educators with tools for realising the socialising potential of physical education lessons.

Keywords: physical education, physical and social competence, physical culture of the individual, physical thinking, intercorporeality, theory of functional systems, Federal State Educational Standards.

Введение. Современная образовательная парадигма фиксирует устойчивый запрос на формирование «мягких навыков» (soft skills) – способности к кооперации, коммуникации и конструктивному разрешению конфликтов [6]. В теории физической культуры этот запрос отражает закономерную эволюцию научного знания: от двигательного измерения (П. Ф. Лесгафт, 1888; Л. П. Матвеев, 1991) к личностно-

ориентированному (В. К. Бальсевич, 2000; Л. И. Лубышева [3]), кинезиологическому (А. И. Загrevская, 2015), культурному (А. Ю. Анисимова, 2022) и субъектному (Л. В. Бянкина, 2023). Следующим логическим этапом становится социальное измерение, рассматривающее субъекта в системе межличностных взаимодействий, специфических для физкультурно-спортивной деятельности (ФСД).

Зарубежные исследования подтверждают значительный потенциал спорта для формирования жизненных навыков (Danish S. J., 2005; Gould D., 2008; Coakley J., 2011; Hartmann D., Kwauk C., 2011). Однако анализ существующих моделей – TPSR (Hellison D., 2011), Sport Education (Siedentop D., Hastie P., 2011), исследования жизненных навыков (life skills) (Danish S., Forneris T., 2005; Gould D., Carson S., 2008; Holt N., 2016), отечественных средовых подходов (И. В. Манжелей, 2005; С. Ю. Щетинина, 2015) – выявляет концептуальный пробел: физическая активность рассматривается преимущественно как контекст социализации, без концептуализации телесной природы взаимодействия как источника особого типа компетентности.

Цель исследования – теоретически обосновать концепцию физкультурно-социальной компетентности, интегрирующей физический ресурс личности и навыки телесного взаимодействия, и разработать модель её формирования.

Методика и организация исследования. Методологическую основу составил междисциплинарный синтез. Феноменология телесности (Мерло-Понти М. [4]) используется для описания онтологических условий взаимодействия. Ключевым является понятие интеркорпоральности – пространства дорефлективного телесного соприсутствия, где намерения партнёра «считываются» через движение, позу, ритм. Теория функциональных систем П. К. Анохина [1] и теория построения движений Н. А. Бернштейна [2] применяются для описания психофизиологических механизмов реализации компетентности в условиях дефицита времени, высокой неопределённости и физической нагрузки. Они позволяют операционализировать процесс формирования навыков, описывая его как цикл афферентного синтеза, принятия решения, действия и обратной связи.

Использованы методы историко-логического анализа, сравнительного анализа моделей и теоретического моделирования. Разработка модели осуществлялась с учётом дифференциально-типологического подхода, предполагающего вариативность педагогических стратегий в зависимости от исходного уровня ФКЛ и типа социального поведения обучающихся. Когнитивный механизм компетентности концептуализирован на основе теории физкультурного мышления В. Н. Старченко, интегрирующей теоретический и двигательно-практический компоненты познавательной деятельности в сфере физической культуры [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ позволил выявить специфику социального взаимодействия в ФСД, структурированную через три модальности интеркорпоральности:

– *Кооперативно-конкурентная модальность* требует удерживания двойственной позиции: стремления к победе при соблюдении правил и сохранении уважения к сопернику (феномен конструктивной конкуренции).

– *Публично-демонстрационная модальность* связана с тем, что действия субъекта мгновенно становятся публич-

ными фактами, создавая нагрузку на эмоциональную саморегуляцию.

– *Рисково-доверительная модальность* формируется через физический контакт и взаимную ответственность за безопасность партнёра, создавая доверие на телесном уровне.

Для концептуализации компетентности предлагается двухуровневая модель. Первый уровень – физическая культура личности (ФКЛ) как интраперсональный ресурс (внутренний), включающий мотивационно-потребностную, когнитивную и деятельностно-поведенческую составляющие. Второй уровень – физкультурно-социальная компетентность (ФСК) как интерперсональный вектор реализации (внешний). При этом сформированность когнитивного и мотивационно-потребностного компонентов ФКЛ (первый уровень) выступает необходимым фундаментом для развития физкультурного мышления – когнитивного механизма, обеспечивающего эффективность социального взаимодействия (второй уровень). Диагностика ФКЛ осуществляется на основе авторской методики системной оценки, включающей измерение мотивационно-потребностного, когнитивного и деятельностно-поведенческого компонентов с расчётом интегрального показателя (ИФКЛ).

Физкультурно-социальная компетентность (ФСК) – интегративное динамическое качество личности, базирующееся на ресурсе физической культуры личности и проявляющееся в способности к продуктивному взаимодействию (кооперации, конструктивной конкуренции, невербальной коммуникации) в условиях совместной двигательной деятельности, реализуемое через механизмы интеркорпорального со-настраивания.

Разработанная структура ФСК функционально соответствует выделенным модальностям среды и включает четыре компонента (таблица 1).

Процессуальной основой формирования ФСК выступает рефлексивно-действенный цикл, включающий четыре этапа:

1. Афферентный синтез (социальная перцепция) – дорефлективное «считывание» намерений партнёра через телесную экспрессию; реализация феномена интеркорпоральности.

2. Принятие решения (физкультурное мышление в действии) – когнитивный механизм переработки социально-двигательной задачи, интегрирующий оперативный анализ ситуации и нравственно-тактический выбор в условиях дефицита времени.

3. Эфферентный синтез (социальное действие) – моторная реализация решения, адресованная «Другому» как публичный акт коммуникации.

4. Обратная афферентация (социальная рефлексия) – сличение полученного социального эффекта с прогнозируемым, ведущее к коррекции поведения.

Особенность цикла в ФСД – свёрнутость первых трёх этапов, актуализирующая важность рефлексии как в действии, так и после него.

Разработанная модель (см. рисунок) демонстрирует, как интраперсональный ресурс преобразуется в интерперсо-

Таблица 1. Структура и функциональные связи компонентов ФСК

Компонент	Функциональная нагрузка	Индикаторы
Когнитивный	Ориентировка в правилах и структуре взаимодействия (кооперативно-конкурентная среда)	Развитость физкультурного мышления (оперативный анализ социально-двигательной ситуации); понимание тактики взаимодействий; знание алгоритмов разрешения споров
Мотивационно-ценностный	Баланс личных и командных интересов (кооперативно-конкурентная среда)	Приоритет командных целей; уважение к сопернику
Операционально-деятельностный	Синхронизация и обеспечение безопасности (рисково-доверительная среда)	Своевременно реагирует на партнёра; обеспечивает страховку
Рефлексивно-регулятивный	Эмоциональная устойчивость и анализ действий (публично-демонстрационная среда)	Сдерживает негативные эмоции; анализирует неудачи

Таблица 2. Сравнительный анализ моделей социального развития в спорте

Критерий	Модель TPSR (Hellison D., 2011)	Модель Sport Education (Siedentop D., Hastie P., 2011)	Средовой подход (Манжелей И.В., 2005; Щетинина С.Ю., 2015)	Концепция ФСК (авторская)
Фокус	Личная и социальная ответственность	Рольевое участие, аутентичный опыт	Организация воспитывающей физкультурно-спортивной среды	Телесное взаимодействие (интеркорпоральность)
Теоретическая база	Гуманистическая психология	Теория социализации	Средовой подход в педагогике	Феноменология + Теория функциональных систем
Статус телесности	ИмPLICITный (контекст)	ИмPLICITный (среда для ролей)	ИмPLICITный (условие воспитания)	Эксплицитный (онтологическое условие)
Механизм формирования	Уровни ответственности	Принятие ролей	Погружение в среду	Рефлексивно-действенный цикл

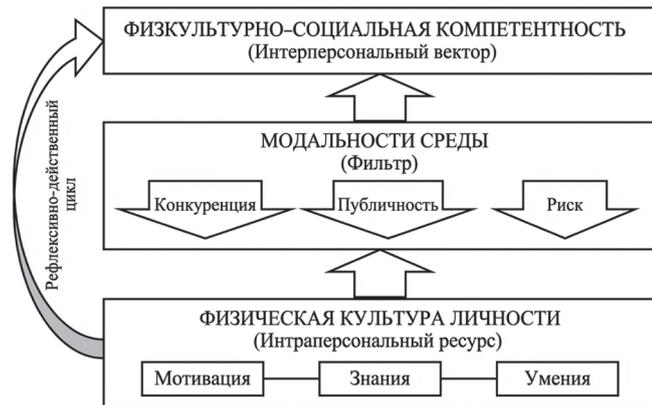


Рисунок. Структурно-функциональная модель формирования физкультурно-социальной компетентности

нальное взаимодействие. Ключевым элементом является то, что модальности среды (конкуренция, публичность, риск) выступают не просто фоном, а фильтром, который требует от субъекта специфической активации компонентов ФСК.

Сравнительный анализ предлагаемой концепции с ведущими зарубежными и отечественными моделями (табл. 2) демонстрирует её научную новизну – эксплицитное рассмотрение телесности как онтологического условия взаимодействия, а не просто контекста или среды социализации.

Педагогическая реализация осуществляется через специальные ситуации:

- «Невербальная коммуникация» (игра с запретом речи) – активация операционально-деятельностного компонента;
- «Взаимозависимость результата» (эстафета со штрафом за ошибку) – тренировка рефлексивно-регулятивного компонента;
- «Ротация ролей» (сменный капитан) – развитие когнитивного компонента.

Выводы. Обосновано, что формирование физкультурно-социальной компетентности требует учёта специфики интеркорпоральности (три модальности) и базируется на двухуровневой модели: ФКЛ как интраперсональный ресурс, ФСК

как интерперсональный вектор. Физкультурное мышление выступает когнитивным механизмом, связывающим оба уровня. Разработанная четырёхкомпонентная структура ФСК и модель рефлексивно-действенного цикла создают основу для проектирования педагогического процесса через систему специальных ситуаций. Ограничение: теоретический характер модели требует эмпирической верификации. Перспективы: разработка диагностического инструментария ФСК.

Литература

1. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин. – АН СССР. Отд-ние физиологии. – М.: [б. и.], 1971. – 61 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
3. Лубышева Л.И. Развитие субъектности личности в контексте ценностей физической культуры / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №8. – С. 101.
4. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия / М. Мерло-Понти; пер. с франц. под ред. И.С. Вдовиной, С.Л. Фокина. – М.: «Ювента», «Наука», 1999. – 608 с.
5. Старченко В.Н. Физкультурная мыследеятельность и мышление / В.Н. Старченко // Мир спорта: научно-теоретический журнал. – 2024. – №1 (94). – С. 104–108.
6. OECD. Learning Compass 2030. OECD Future of Education and Skills 2030/2040 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.oecd.org/en/about/projects/future-of-education-and-skills-2030.html>. – Дата доступа: 07.01.2026.

References

1. Anokhin P.K. Printsipialnye voprosy obshchey teorii funktsionalnykh sistem [Fundamental Issues of the General Theory of Functional Systems]. Academy of Sciences of the USSR. Department of Physiology. Moscow: Medgiz, 1947. 255 p.
2. Lubysheva L.I. Razvitiye subektnosti lichnosti v kontekste tsennostey fizicheskoy kultury [Development of personality subjectivity in the context of physical culture values]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2023. No. 8. Pp. 101.
3. Merlo-Ponti M. Fenomenologiya vospriyatiya [Phenomenology of Perception]. Translated from French. Edited by I.S. Vdovina, S.L. Fokin. Moscow: «Juventa», «Nauka», 1999. 608 p.
4. Starchenko V.N. Fizkulturnaya mysledyatelnost i myshlenie [Physical culture mental activity and thinking]. World of Sport: scientific and theoretical journal. 2024. No. 1(94). Pp. 104-108.
5. OECD. Learning Compass 2030. OECD Future of Education and Skills 2030/2040. URL: <https://www.oecd.org/en/about/projects/future-of-education-and-skills-2030.html> (date of access: 07.01.2026).

НОВЫЕ КНИГИ

КУРС ЛЕКЦИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ. LECTURE COURSE ON PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND HEALTHY LIFESTYLE FOR FOREIGN STUDENTS

Год издания: 2025

Авторы: Бобков В. В., Белецкая А. В., Жарский Р. В.

Курс лекций по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни для иностранных студентов. Пособие будет полезно иностранным студентам, изучающим дисциплины (модули) по физической культуре и спорту; для преподавателей и всех лиц, занимающихся организацией физкультурно-спортивной деятельности, а также для широкого круга англоязычных читателей.

К 100-ЛЕТНЕМУ ЮБИЛЕЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ВЫДАЮЩЕГОСЯ УЧЁНОГО ФИЛИНА ВЛАДИМИРА ПАВЛОВИЧА

УДК/UDC 796/799

Поступила в редакцию 20.02.2026 г.



Доктор педагогических наук, профессор **В.Д. Сячин**
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

**ON THE 100TH ANNIVERSARY OF THE BIRTH OF THE OUTSTANDING SCIENTIST
VLADIMIR PAVLOVICH FILIN**

Dr. Hab., Professor **V.D. Syachin**

The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

Информация для связи с автором:
vdsya@mail.ru

Аннотация

Цель исследования – оценить вклад ученого в становление и развитие отечественной и мировой науки о спорте.

Методика и организация исследования. Методологическую основу работы составил анализ научных публикаций, диссертационных исследований и биографической литературы, посвященных жизни и деятельности В.П. Филина.

Результаты исследования и выводы. Главное научное наследие ученого заключается в создании научно обоснованной системы многолетней подготовки юных спортсменов, которая охватывает все аспекты – от отбора и развития качеств до нормирования нагрузок и построения тренировки на долгие годы вперед. Уникальность вклада ученого заключается в синтезе опыта спортсмена, педагога и ученого, который сумел опыт обобщить в научных трудах, по которым учились и продолжают учиться специалисты. Созданная им научная школа обеспечила преемственность и дальнейшее развитие его идей, что позволяет считать В.П. Филина одним из значимых деятелей, сформировавших современный облик отечественной науки о спорте и системы подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: теория детско-юношеского спорта, научная школа, научный вклад, гармонизация научной и спортивной карьеры.

Abstract

Objective of the study is to assess the scientist's contribution to the formation and development of domestic and world sports science.

Methods and structure of the study. The methodological basis of the work was the analysis of scientific publications, dissertation research and biographical literature devoted to the life and work of V.P. Filin.

Results and conclusions. The scientist's main scientific legacy lies in the creation of a scientifically based system of long-term training for young athletes, which covers all aspects – from selection and development of qualities to standardisation of loads and training plans for many years to come. The uniqueness of the scientist's contribution lies in the synthesis of his experience as an athlete, teacher and scientist, which he managed to summarise in scientific works that specialists have studied and continue to study. The scientific school he created ensured the continuity and further development of his ideas, which allows us to consider V.P. Filin one of the most significant figures who shaped the modern face of domestic sports science and the system of training sports reserves.

Keywords: theory of children's and youth sports, scientific school, scientific contribution, harmonisation of scientific and sports careers.

Введение. Филин Владимир Павлович (25 июля 1926, Святогорск Донецкой обл.) – выдающийся советский и российский ученый в области теории и методики юношеского спорта, педагог, заслуженный деятель науки РСФСР, мастер спорта СССР. Его жизненный путь представляет собой уникальный пример гармоничного сочетания успешной профессиональной спортивной карьеры и фундаментальной научной деятельности, результаты которой составили основу современной системы подготовки спортивного резерва.

Цель исследования – оценить вклад ученого в становление и развитие отечественной и мировой науки о спорте.

Методика и организация исследования. Методологическую основу работы составил анализ научных публикаций, диссертационных исследований и биографической литературы, посвященных жизни и деятельности В.П. Филина.

Результаты исследования и их обсуждение. Научно-педагогическая деятельность В.П. Филина характеризуется

многогранностью, что привело к созданию научной школы и фундаментальных трудов ученого и педагога, определивших развитие российского юношеского спорта на десятилетия.

Эмпирическая база научных исследований включает многолетний личный опыт выступлений В.П. Филина на соревнованиях высокого уровня, в результате которого он получил спортивное звание – мастер спорта СССР с 1949 г. и стал чемпионом СССР в эстафете 4x100 м (1951 год). Наряду с этим, Владимир Павлович много времени отдавал тренерской работе со сборной командой СССР по легкой атлетике (1954–1966) для участия в Олимпийских играх 1956, 1960, 1964 годов. Занимался подготовкой заслуженных мастеров спорта М. Иткиной, Э. Озолина, Л. Бартенева, Н. Политико, Ю. Коновалова, Б. Токарева, Г. Косанова, чемпиона СССР С. Прохоровского. Опыт тренерской деятельности отражен в книгах «Бег на короткие дистанции» (1964) и «Нормирование тренировочных нагрузок» (1964).

С 1952 года В.П.Филин начинает активно заниматься научной деятельностью. В рамках работы во ВНИИФКе совместно с коллективом сектора физического воспитания детей и молодежи им было положено начало становлению теории и методики юношеского спорта. С участием лаборатории возрастного врачебного контроля, которую возглавляла проф. Р.Е.Мотылянская, были развёрнуты широкие исследования проблем юношеского спорта. В этом направлении достигнуты значительные успехи. Наиболее существенным научным достижением считается то, что в работах В.П.Филина сформулированы основы системы многолетней подготовки юных спортсменов, определены этапы многолетней тренировки, преимущественная направленность подготовки на каждом из них, установлены оптимальные возрастные границы достижения высших результатов в видах спорта, а также выявлены особенности состава средств, методов, организационных форм тренировки на этапах. Наряду с этим, сформулированы основные методические положения, на основе которых должна строиться многолетняя спортивная тренировка. Итоги многолетних исследований В.П.Филин подвёл в учебном пособии для институтов физической культуры «Теория и методика юношеского спорта».

В результате исследований тренировок детей и подростков В.П.Филин и его соратники В.Г.Алабин, В.С.Топчян, А.Д.Комарова, В.Г.Никитушкин и др. классифицировали средства подготовки в зависимости от возрастных особенностей, вида спорта и тренирующего воздействия, обоснованы эффективные методы тренировки. Обобщающими научными трудами по этой и другим актуальным проблемам детско-юношеского спорта явилась монография В.П.Филина «Основы юношеского спорта» (1980).

Продолжая направленность своих научных изысканий, ученый и возглавляемая им группа исследователей Ф.П.Суслов, М.Я.Набатникова и ряд других посвятили решению проблемы определения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с различными возрастными группами. Были сделаны первые попытки нормирования тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.

В составе спортивных и научных делегаций нашей страны В.П.Филин неоднократно выезжал в зарубежные страны на соревнования, конференции для обмена опытом и научными знаниями. Владимиром Павловичем организовано и проведено 16 Всесоюзных конференций по юношескому спорту, начиная с 1962 г., что позволило консолидировать научное сообщество вокруг проблем юношеского спорта.

В 1970 году подготовил, а затем успешно защитил диссертацию на соискание учёной степени доктор педагогических наук на тему «Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки».

Обладая огромным научным, практическим опытом в области спорта, накопив значительный объём знаний, Владимир Павлович начинает заниматься преподавательской деятельностью и становится профессором кафедры «Теория и методика физического воспитания» ГЦОЛИФК.

Ученым подготовлено 23 доктора и 103 кандидата наук и опубликовано более 400 научных работ, в том числе: монографии «Возрастные основы физического воспитания» (1962, соавтор), «Бег на короткие дистанции» (1964), «Учебник спортсмена» (1964, соавтор), «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» (1974), «Советская система физического воспитания» (1975, соавтор), «Основы юношеского спорта» (1980) и др.

Выводы. Владимир Павлович Филин является одним из основоположников научной школы «Теория и методика

юношеского спорта» в СССР и России. Фундаментальное научное наследие ученого заключается в создании научно обоснованной системы многолетней подготовки юных спортсменов, которая охватывает все аспекты – от отбора и развития качеств до нормирования нагрузок и построения тренировки на долгие годы вперед.

Уникальность вклада ученого заключается в синтезе опыта спортсмена, педагога и ученого, который сумел опыт обобщить в научных трудах, по которым учились и продолжают учиться специалисты. Созданная им научная школа обеспечила преемственность и дальнейшее развитие его идей, что позволяет считать В.П.Филина одним из значимых деятелей, сформировавших современный облик отечественной науки о спорте и системы подготовки спортивного резерва.

Использованная литература

1. Начальная подготовка юного спортсмена / Под общ. ред. кандидатов пед. наук В.П. Филина и С.С. Грошенкова. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 255 с.
2. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов: [Сборник статей] / Под общ. ред. канд. пед. наук мастера спорта СССР В.П. Филина. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 207 с.
3. Нормирование тренировочных нагрузок: [сборник статей] / под общей редакцией Филина В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 280 с.
4. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / Под общ. ред. канд. пед. наук мастера спорта СССР В.П. Филина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 247 с.
5. Тренировка юных спортсменов / Под общ. ред. канд. пед. наук, мастера спорта В.П. Филина. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 351 с.
6. Филин В.П. Анализ методики тренировки ведущих бегунов СССР на короткие дистанции в 1955 г. / В.П. Филин // Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. – М., 1956. – 52 с.
7. Филин В.П. Бег на короткие дистанции / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 211 с.
8. Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки [Текст]: автореферат дис. ... докт. пед. наук. (13.734) / В.П. Филин // АПН СССР. Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков. – Москва: [б. и.], 1970. – 50 с.

References

1. Nachalnaya podgotovka yunogo sportsmen. Pod obshch. red. kandidatov ped. nauk V.P. Filina i S.S. Groshenkova [Initial training of young athletes. Edited by V.P. Filin and S.S. Groshenkov, Candidates of Pedagogical Sciences]. Moscow: Physical Culture and Sport, 1966. 255 p.
2. Novoe v metodike vospitaniya fizicheskikh kachestv u yunyx sportsmenov: Sbornik statey. Pod obshch. red. kand. ped. nauk mastera sporta SSSR V.P. Filina [New developments in methods for developing physical qualities in young athletes: Collection of articles. Edited by V.P. Filin, Candidate of Pedagogical Sciences, Master of Sports of the USSR]. Moscow: Physical Culture and Sport, 1969. 207 p.
3. Normirovanie trenirovochnykh nagruzok: sbornik statey. Pod obshchey redaktsiyey Filina V.P. [Standardisation of training loads: collection of articles. Edited by Filin V.P.]. Moscow: Physical Culture and Sport, 1964. 280 p.
4. Skorostno-silovaya podgotovka yunyx sportsmenov. Pod obshch. red. kand. ped. nauk mastera sporta SSSR V.P. Filina [Speed and strength training for young athletes. Edited by V.P. Filin, Candidate of Pedagogical Sciences, Master of Sports of the USSR]. Moscow: Physical Culture and Sport, 1968. 247 p.
5. Trenirovka yunyx sportsmenov. Pod obshch. red. kand. ped. nauk mastera sporta V.P. Filina [Training young athletes. Edited by V.P. Filin, Candidate of Pedagogical Sciences, Master of Sports]. Moscow: Physical Culture and Sport, 1965. 351 p.
6. Filin V.P. Analiz metodiki trenirovki vedushchikh begunov SSSR na korotkie distantsii v 1955 g. [Analysis of training methods for leading Soviet short-distance runners in 1955]. Committee on Physical Culture and Sport under the Council of Ministers of the USSR. Moscow, 1956. 52 p.
7. Filin V.P. Beg na korotkie distantsii [Short-distance running]. Moscow: Physical Culture and Sport, 1964. 211 p.
8. Filin V.P. Problema sovershenstvovaniya dvigatelnykh (fizicheskikh) kachestv detey shkolnogo vozrasta v protsesse sportivnoy trenirovki: avtoreferat dis. ... dokt. ped. nauk (13.734). [The problem of improving the motor (physical) qualities of school-age children in the process of sports training: abstract of doctor dissertation in pedagogical sciences (13.734)]. Academy of Pedagogical Sciences of the USSR. Scientific Research Institute of Physiology of Children and Adolescents. Moscow, 1970. 50 p.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЙНД-ФИТНЕСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

УДК/UDC 796.011.3

Поступила в редакцию 22.01.2026 г.

Кандидат педагогических наук, доцент **Л.А. Кирьянова**¹Кандидат педагогических наук, доцент **Л.В. Морозова**¹Кандидат педагогических наук **М.А. Удалова**¹¹Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

USING MIND-FITNESS TO DEVELOP COGNITIVE ABILITIES IN STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

PhD, Associate Professor **L.A. Kiryanova**¹PhD, Associate Professor **L.V. Morozova**¹PhD **M.A. Udalo**¹¹North-West Institute of Management of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Saint PetersburgИнформация для связи с автором:
sports_73@mail.ru

Аннотация

Цель исследования – теоретически обосновать использование майнд-фитнеса для развития когнитивных способностей у студентов специальной медицинской группы здоровья.

Методика и организация исследования. Для реализации поставленной цели применялись следующие методы: анализ литературных источников по изучаемой проблеме, педагогическое наблюдение за учебно-практическими занятиями студентов СМГ «А».

В исследовании приняли участие студенты 2–3-го курсов очного отделения, специальной медицинской группы здоровья «А» (n=32).

Результаты исследования и выводы. В статье теоретически обосновано значение майнд-фитнеса как инструмента физической и социальной реабилитации студенческой молодежи. Разработаны специальные упражнения, направленные на развитие когнитивных способностей у студентов. Основная ценность регулярных занятий майнд-фитнесом приведет к долгосрочным позитивным изменениям: укреплению эмоционального интеллекта, формированию устойчивых навыков осознанного присутствия и принятия своих текущих возможностей. Это позволит студентам не просто пассивно получать помощь, а активно становиться архитектором собственного психологического благополучия.

Ключевые слова: майнд-фитнес, когнитивные способности, физическая реабилитация, стрессоустойчивость.

Abstract

Objective of the study is to experimentally substantiate the influence of smart watches and mobile applications on students' endurance and speed indicators in physical education.

Methods and structure of the study. The study involved 100 students of higher educational institutions aged 18 to 22, studying in the 1st to 3rd years and admitted to physical education classes in a special medical group. The students were divided into experimental and control groups of fifty people each. The formative stage included an 8-week (2-month) pedagogical experiment, during which the experimental group used smart watches and a mobile application to monitor physical activity, while the control group followed a traditional physical education programme without the use of digital tools.

Results and conclusions. A comprehensive analysis of the results of the experimental study led to the conclusion that the use of smart watches and a mobile application has a multifactorial positive effect on the physical fitness of students. The most pronounced effect was recorded in indicators of aerobic endurance; functional indicators of the cardiovascular system; and resistance to physical exertion. Monitoring the intensity of the load, visualising progress, and regular feedback contributed to the formation of a more rational motor regime among students in the experimental group.

Keywords: students, physical education, mobile applications, fitness bracelet, health.

Введение. В настоящее время для студентов СМГ возникает острая необходимость в поиске и внедрении инновационных, щадящих и в то же время высокоэффективных методик, которые могли бы компенсировать существующие пробелы в состоянии здоровья. Фитнес-технологии постоянно трансформируются, разрабатываются новые направления, которые решают задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма [1, с. 46]. Одним из наиболее перспективных фитнес-направлений является майнд-фитнес.

Данный вид физической активности актуален для лиц с выраженными симптомами ослабленного здоровья и в связи с этим низкой учебной мотивацией.

Цель исследования – теоретически обосновать использование майнд-фитнеса для развития когнитивных способностей у студентов специальной медицинской группы здоровья.

Методика и организация исследования. Для реализации поставленной цели применялись следующие методы: анализ литературных источников по изучаемой проблеме, педагогическое наблюдение за учебно-практическими занятиями студентов СМГ «А».

В исследовании приняли участие студенты 2–3-го курсов очного отделения, специальной медицинской группы здоровья «А» (n=32).

Результаты исследования и их обсуждение. Основные средства майнд-фитнес включают в себя несколько взаимосвязанных блоков.

1. Развитие когнитивных функций – блок направлен на усиление таких базовых процессов как:

- внимание – концентрация, устойчивость, переключение;
- память – кратковременная и долговременная;

– скорость обработки информации и исполнительные функции – планирование, принятие решений, контроль импульсов.

На практике это может достигаться через выполнение специализированных заданий: мнемотехнических упражнений для улучшения запоминания, решения логических задач и прохождения компьютерных когнитивных тренажеров.

2. Управление психоэмоциональным состоянием и стрессом – блок, который является центральным для студентов СМГ, постоянно сталкивающихся со стрессом, обусловленным состоянием здоровья и академическими нагрузками. Блок включает такие практики как:

– техники осознанности – практики неформальной (осознанное выполнение повседневных действий) и формальной (сидячие медитации) медитации, которые тренируют навык наблюдения за своими мыслями, эмоциями и телесными ощущениями без оценки и автоматической реакции на них [2]. Это позволяет снизить уровень тревожности и эмоциональной реактивности;

– дыхательные гимнастики – методы диафрагмального (глубокого брюшного) дыхания, «квадратного дыхания» (равные по времени вдох, задержка, выдох, задержка), техника 4–7–8 (вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8). Эти практики напрямую воздействуют на вегетативную нервную систему, активируя парасимпатический отдел, что приводит к снижению частоты сердечных сокращений, артериального давления, вызывая состояние расслабления;

– техники когнитивной переоценки – осознание и изменение деструктивных автоматических мыслей, способствующих росту напряжения.

3. Развитие эмоционального интеллекта – блок, который направлен на тренировку способности к идентификации и пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, а также управления ими для решения практических задач. Это способствует улучшению социальной адаптации и снижению уровня конфликтности.

4. Развитие осознанного движения – это блок интеграции ментального сосредоточения с физической активностью.

Таблица. Комплекс упражнений на основе средств мейнд-фитнеса

Упражнение	Описание	Примечание
«Попа горы» (Тадасана) + аффирмация	И. п. – стойка ноги врозь. Плечи опущены вниз и слегка отведены назад. Макушкой тянемся вверх, вытягивая позвоночник. Руки свободно опущены вниз. Закрывать глаза, сохраняя равновесие. Дышать глубоко. Мысленно повторить 2-4 раза аффирмацию: «Я стою твердо и уверенно. Я устойчив/устойчива, как гора»	Упражнение развивает чувство стабильности, уверенности и внутренней опоры через тело, которое затем проецируется на психическое состояние
Рисование фигур руками	И. п. – стойка ноги врозь. 1-3 – одновременно рисуем руками в воздухе перед собой: правой – квадрат, левой – треугольник. 4 – хлопок. 5-8 – то же, но действия руками поменять	Упражнение направлено на развитие когнитивных функций
Броски теннисного мяча	И. п. – стойка ноги врозь. 1 – согнуть правую ногу, бросок мяча под коленом из правой руки в левую. 2 – и. п. 3 – согнуть правую ногу, бросок мяча под коленом из левой руки в правую 4 – и. п.	Необходимо скоординировать бросок руками и движения ног
Ходьба на месте со счетом	И. п. – стойка ноги врозь. По команде преподавателя выполняем ходьбу на месте и считаем от 1 до 100. Ведущий называет цифру. Если цифра больше озвученной в данный момент, то необходимо выполнить хлопок руками и считать далее	Необходимо концентрировать внимание на счете
Упражнение «Дыхание квадратом»	И. п. – сед ноги согнуть скрестно, спина прямая. Закрывать глаза. 1 – медленно и глубоко вдохните через нос, считая до четырех. 2 – задержать дыхание на счет четыре. 3 – медленно выдохнуть через рот (или нос) на счет четыре. 4 – задержать дыхание после выдоха на счет четыре. Этот цикл (вдох-задержка-выдох-задержка) представляет собой один «квадрат». Повторите 4-8 раз	Необходимо концентрировать внимание на счете и ощущениях в теле
Упражнение «Аффирмация-якорь»	Необходимо придумать короткую, позитивную и реалистичную фразу в настоящем времени. Например: «Я спокоен и собран», «Мое дыхание ровное и глубокое». И. п. – сед ноги согнув скрестно. 1-2 – глубокий вдох, 3-4 – глубокий выдох. Необходимо мысленно или вслух произнести свою аффирмацию. Поверить в эти слова. Соедините фразу с тактильным ощущением — например, легким прикосновением большого и указательного пальцев или положите руку на сердце. Этот жест станет «якорем». Повторять аффирмацию 4-8 раз в спокойной обстановке. В стрессовой ситуации используйте свой «якорь» (жест)	Создание психологической опоры и позитивного внутреннего ресурса для борьбы со сниженной самооценкой и тревогой
Упражнение «Ментальная пауза»	И. п. – сед согнув ноги скрестно, спина прямая, закрыв глаза. 1-3 – сделать три максимально медленных, глубоких вдоха и выдоха. На вдохе представляйте, как наполняетесь энергией и кислородом. 4 – на выдохе представляйте, как выпускаете из себя усталость и напряжение. После третьего выдоха мягко откройте глаза	Быстрое переключение и «перезагрузка» мозга во время длительных занятий, борьба с умственным переутомлением
«Сердцебиение»	И. п. – сед согнув ноги скрестно, закрыть глаза. Найдите пульс на запястье или просто почувствуйте биение сердца в груди. Сосредоточьте все свое внимание на этом ритме. Не пытайтесь его изменить, просто наблюдайте. Дышите спокойно и глубоко, «в такт» своему сердцу. Продолжайте 1-2 минуты, пока пульс не станет спокойнее, а ум – яснее	Фокусировка на настоящем моменте, заземление при панических атаках или сильном волнении через концентрацию на ритме тела. Это мощный инструмент биообратной связи

«Внутренний метроном»	И. п. – сед, ноги согнув ноги скрестно. Представить, что в центре вашего сознания находится маятник метронома, который равномерно качается из стороны в сторону. На его воображаемый «тик» сделать мягкий вдох, на «так» сделать мягкий выдох. Ваша задача – удерживать внимание на этом ритмичном процессе: движение маятника, вдох-выдох. Как только внимание отвлеклось на мысль (а это случится быстро), просто верните его к маятнику, без самокритики	Тренировка устойчивости внимания и когнитивного контроля. Это базовая тренировка для префронтальной коры, отвечающей за контроль. Регулярное выполнение улучшает способность концентрироваться на лекциях и при подготовке
«Телесный сканер» (Body Scan)	И. п. – лежа на спине, руки вниз ладонями вверх. Закрывать глаза. 1-4 – направить внимание на кончики пальцев ног. Наблюдайте за любыми ощущениями: тепло, холод, покалывание, пульсация или отсутствие ощущений. 4-8 – медленно, переместить внимание вверх: стопы, лодыжки, икры, колени, бедра. Перевести внимание через каждую часть тела. Продолжить движение через туловище, спину, живот, грудь, затем перейти к пальцам рук и поднимайтесь к плечам. В последнюю очередь акцентировать внимание на шее, лице (челюсть, область вокруг глаз, лоб) и голову. В завершение на несколько секунд акцентировать внимание на всем теле, ощущая его как единое целое	Упражнение на снятие мышечных зажимов, обучение управлению вниманием
«Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону»	И. п. – лежа на спине или в положении сидя. Выполнить несколько спокойных вдохов. Направить внимание на стопы. Сильно напрячь все мышцы стоп на 4 секунды. Сконцентрироваться на ощущении напряжения. Резко расслабить стопы на 15-20 секунд, прочувствовать волну расслабления и тепла. Продолжить движение вверх по телу, последовательно напрягая и расслабляя мышцы: икры и бедра, ягодицы, живот и грудь, кисти рук и предплечья, плечи, шея, лицо (сильно сжать глаза, наморщить лоб, стиснуть челюсти). В конце напрячь все тело сразу на несколько секунд, а затем полностью расслабить	Снятие мышечного напряжения, связанного со стрессом. Контраст между напряжением и расслаблением помогает научиться распознавать и сознательно отпускать мышечные зажимы
«Декларация на день»	И. п. – сед, ноги согнув скрестно. Повторить декларацию: «Сегодня мой день будет наполнен спокойствием», «Я буду внимателен/внимательна к своим потребностям», «Я легко сосредоточусь на главном». Произнести ее вслух или про себя с чувством и уверенностью, как установку	Создание позитивного и осознанного настроения на предстоящий день, формирование целеустремленности

Здесь относятся такие дисциплины как йога, отдельные элементы пилатеса. Эти практики уникальным образом сочетают физическое воздействие (улучшение гибкости, баланса, мышечного тонуса) с ментальной концентрацией на дыхании и телесных ощущениях, что делает их идеальным инструментом для СМГ [2].

На основании полученных данных разработан комплекс упражнений майнд-фитнеса, позволяющий создать инструментарий для работы с ключевыми проблемами современного общества – снижением стресса, повышением саморегуляции и укреплением ментальных ресурсов, что создает прочную основу для последующей физической и социальной реабилитации студентов СМГ.

Выводы. Таким образом, основная ценность регулярных занятий майнд-фитнесом приведет к долгосрочным позитивным изменениям: укреплению эмоционального интеллекта, формированию устойчивых навыков осознанного присутствия и принятия своих текущих возможностей. Это позволит студентам не просто пассивно получать помощь, а активно становиться архитектором собственного психологического благополучия.

Литература

1. Кирьянова Л.А. Формирование мышечного баланса студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата средствами оздоровительного фитнеса / Л.А. Кирьянова, Л.В. Морозова, М.А. Удалова, О.В. Ляшенко // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 6. – С. 45-47. – EDN MKGUTK.
2. Майнд-фитнес как инструмент самопознания: развиваем когнитивные способности. – URL: <https://uprav.ru/blog/mind-fitness/> (Дата обращения 14.11.2025)
3. Упражнения майнд-фитнес. – URL: <https://infourok.ru/user/yakovleva-yuliya-sergeevna4/page/majnd-fines-gimnastika-dlya-uma> (Дата обращения 16.11.2025)

References

1. Kiryanova L.A., Morozova L.V., Udalova M.A., Lyashenko O.V. Formirovanie myshechnogo balansa studentov s zabolevaniami oporno dvigatel'nogo apparata sredstvami ozdorovitel'nogo fitnesa [Formation of muscle balance in students with musculoskeletal disorders by means of health fitness]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 6. Pp. 45-47. EDN: MKGUTK.
2. Maynd-fitness kak instrument samopoznaniya: razvivaem kognitivnye sposobnosti [Mind fitness as a tool for self-discovery: developing cognitive abilities]. URL: <https://uprav.ru/blog/mind-fitness/> (date of access: 14.11.2025)
3. Uprazhneniya maynd-fitness [Mind fitness exercises]. URL: <https://infourok.ru/user/yakovleva-yuliya-sergeevna4/page/majnd-fines-gimnastika-dlya-uma> (date of access: 16.11.2025)

НОВЫЕ КНИГИ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: УЧЕБНИК ДЛЯ ВУЗОВ / ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ А.А. ЗАЙЦЕВА. – 3-Е ИЗД., ПЕРЕРАБ. И ДОП. – МОСКВА: ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ, 2025. – 321 С. – (ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ). – ISBN 978-5-534-19931-4.

В данном курсе представлены учебные и методические материалы по видам спорта, которые наиболее часто включают в набор элективных курсов кафедрами, осуществляющими физическое воспитание и спортивную тренировку студентов. Представлены игровые, танцевальные виды спорта, единоборства и легкая атлетика. Характеристика каждого вида спорта осуществлена по схеме: основные термины и правила вида, спортивное оборудование и инвентарь, особенности исполнения основных технических приемов, возникающие ошибки и методика их исправления. Соответствует актуальным требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Для студентов и преподавателей кафедр физического воспитания и всех интересующихся физической культурой.

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

УДК/UDC 796.015.132

Поступила в редакцию 11.01.2026 г.



Информация для связи с автором:
alexlocomotiv@mail.ru

Доктор педагогических наук, доцент **А.В. Антипов**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **Е.В. Шустова**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **П.П. Николаев**²
Кандидат педагогических наук, доцент **И.А. Васельцова**³

¹Государственный университет просвещения, Москва

²Самарский государственный экономический университет, Самара

³Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара

GAMING SPORTS AS A MEANS OF DEVELOPING SOCIAL AND COMMUNICATION SKILLS IN STUDENT YOUTH

Dr. Hab., Associate Professor **A.V. Antipov**¹

PhD, Associate Professor **E.V. Shustova**¹

PhD, Associate Professor **P.P. Nikolaev**²

PhD, Associate Professor **I.A. Vasetsova**³

¹Federal State University of Education, Moscow

²Samara State University of Economics, Samara

³Volga State Transport University, Samara

Аннотация

Цель исследования – определить педагогический потенциал игровых видов спорта в развитии социально-коммуникативных навыков студенческой молодёжи и экспериментально обосновать эффективность их применения в образовательном процессе вуза.

Методика и организация исследования. Научная работа проводилась в течение 2-х семестров на спортивной базе университета и включала 68 человек 1–3-х курсов. Студентов распределили на экспериментальную и контрольную группы по 34 человека, которые были идентичны по уровню физической подготовленности и отсутствию регулярного опыта занятий игровыми видами спорта, что обеспечило их исходную однородность. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе, основанной на систематическом использовании мини-футбола, волейбола и баскетбола, причём структура занятий была направлена на формирование навыков командного взаимодействия, оперативного обмена информацией и согласования действий в динамичных игровых ситуациях. Занятия проходили два раза в неделю и сочетали тренировочные и игровые формы работы.

Результаты исследований и выводы. Анализ полученных данных позволил выявить динамику развития социально-коммуникативных навыков студентов под воздействием систематических занятий игровыми видами спорта. Результаты исследования показали, что систематическое использование мини-футбола, волейбола и баскетбола оказывает выраженное положительное влияние на развитие социально-коммуникативных навыков студентов. В ходе эксперимента участники экспериментальной группы продемонстрировали значимые улучшения по всем ключевым показателям, включая коммуникативную толерантность, уровень групповой включённости и эффективность командного взаимодействия.

Ключевые слова: игровые виды спорта; студенты; социально-коммуникативные навыки; командное взаимодействие; коммуникативная толерантность; социометрия; soft skills; мини-футбол; волейбол; баскетбол; педагогический эксперимент.

Abstract

Objective of the study is to determine the pedagogical potential of game sports in the development of social and communication skills among young students and to experimentally substantiate the effectiveness of their use in the educational process at universities.

Methods and structure of the study. The research was conducted over two semesters at the university's sports facilities and involved 68 first- to third-year students. The students were divided into experimental and control groups of 34 people each, which were identical in terms of physical fitness and lack of regular experience in playing sports, which ensured their initial homogeneity. The experimental group followed a specially designed programme based on the systematic use of mini-football, volleyball and basketball, with the structure of the sessions aimed at developing teamwork skills, rapid information exchange and coordination of actions in dynamic game situations. Classes were held twice a week and combined training and game forms of work.

Results and conclusions. Analysis of the data obtained revealed the dynamics of the development of students' social and communication skills under the influence of systematic training in game sports. The results of the study showed that the systematic use of mini-football, volleyball and basketball has a pronounced positive effect on the development of students' social and communication skills. During the experiment, the participants in the experimental group demonstrated significant improvements in all key indicators, including communicative tolerance, level of group inclusion, and effectiveness of team interaction.

Keywords: game sports; students; social and communication skills; team interaction; communicative tolerance; sociometry; soft skills; mini-football; volleyball; basketball; pedagogical experiment.

Введение. Современная система высшего образования требует от студентов развитых социально-коммуни-

кативных навыков – умения работать в команде, взаимодействовать в группе, принимать решения в стрессовых

ситуациях и нести ответственность за результат. Однако исследования показывают, что многие студенты испытывают трудности в межличностном общении, что проявляется в снижении коммуникативной активности, недостатке конструктивных моделей поведения и трудностях совместной деятельности. Это делает особенно актуальным поиск эффективных педагогических средств, позволяющих развивать эти качества в естественных и эмоционально насыщенных условиях [2, 4, 5].

Наиболее результативными средствами формирования социально-коммуникативных навыков выступают игровые виды спорта – мини-футбол, футбол, волейбол и баскетбол. Командная игровая деятельность предъявляет к участникам высокие требования: необходимость быстро анализировать ситуацию, согласовывать действия, учитывать интересы партнёров, брать на себя ответственность и сохранять эмоциональную устойчивость [1, 3, 6, 7]. Такая динамичная среда взаимодействия создаёт естественные условия для развития коммуникативных и социальных умений, что выгодно отличает спортивные игры от формальных тренингов.

В мировой образовательной практике игровые виды спорта давно используются для формирования soft skills, однако в российском высшем образовании такие подходы внедрены ограниченно, что усиливает значимость исследования. Учитывая растущие требования к выпускникам – способность к командной работе, коммуникации и принятию решений в условиях неопределённости – игровые виды спорта можно рассматривать как перспективный инструмент развития социально значимых качеств студентов. Их потенциал требует дальнейшего научного анализа, экспериментальной проверки и более широкого внедрения в практику вузовского физического воспитания.

Цель исследования – определить педагогический потенциал игровых видов спорта в развитии социально-коммуникативных навыков студенческой молодёжи и экспериментально обосновать эффективность их применения в образовательном процессе вуза.

Методика и организация исследования. Научная работа проводилась в течение 2-х семестров на спортивной базе университета и включала 68 студентов 1–3-х курсов, распределённых на экспериментальную и контрольную группы по 34 человека. Группы были идентичны по уровню физической подготовленности и отсутствию регулярного

опыта занятий игровыми видами спорта, что обеспечило их исходную однородность. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе, основанной на систематическом использовании мини-футбола, волейбола и баскетбола, причём структура занятий была направлена на формирование навыков командного взаимодействия, оперативного обмена информацией и согласования действий в динамичных игровых ситуациях. Занятия проходили два раза в неделю и сочетали тренировочные и игровые формы работы.

Контрольная группа выполняла традиционную программу по физической культуре, включающую общую физическую подготовку без акцентированного игрового компонента. Для оценки динамики социально-коммуникативных навыков использовались анкетирование, педагогическое наблюдение, социометрия, экспертная оценка и самооценочные методики. Измерения проводились в начале и в конце эксперимента, что позволило выявить изменения как внутри групп, так и между ними, и тем самым определить влияние игровых видов спорта на развитие коммуникативных качеств студентов.

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ полученных данных позволил выявить динамику развития социально-коммуникативных навыков студентов под воздействием систематических занятий игровыми видами спорта. На начальном этапе экспериментальная и контрольная группы демонстрировали сопоставимые показатели, что подтверждалось сходными значениями интегрального уровня социально-коммуникативных навыков ($58,3 \pm 1,4$ и $57,6 \pm 1,5$ балла, соответственно, $p=0,68$), коммуникативной толерантности ($112,5 \pm 2,8$ и $114,1 \pm 2,6$ балла, $p=0,54$) и индекса групповой включённости ($0,48 \pm 0,03$ и $0,46 \pm 0,03$, $p=0,61$). Это свидетельствует о начальной однородности выборки и создаёт корректные условия для анализа влияния игровой программы (см. табл.).

По завершении педагогического эксперимента в экспериментальной группе был зафиксирован выраженный прирост интегрального показателя социально-коммуникативных навыков. Его значение увеличилось с $58,3 \pm 1,4$ до $72,5 \pm 1,3$ балла ($p < 0,05$), что отражает качественное усиление готовности студентов вступать во взаимодействие, брать на себя ответственность при решении групповых задач, проявлять инициативу и гибкость в общении. Контрольная группа также продемонстрировала небольшое улучшение с $57,6 \pm 1,5$ до $61,4 \pm 1,4$ балла ($p < 0,05$), однако масштаб изменений ока-

Таблица. Динамика социально-коммуникативных показателей студентов

Показатель	Группа	До эксперимента		После эксперимента		p, после эксперимента
		M ± m				
Интегральный показатель социально-коммуникативных навыков, баллы	ЭГ	58,3 ± 1,4		72,5 ± 1,3		< 0,05
	р	< 0,05				
	КГ	57,6 ± 1,5		61,4 ± 1,4		
	р	< 0,05				
Коммуникативная толерантность, баллы	ЭГ	112,5 ± 2,8		97,3 ± 2,6		< 0,05
	р	< 0,05				
	КГ	114,1 ± 2,6		109,8 ± 2,7		
	р	≥ 0,05				
Социометрический индекс групповой включённости, усл. ед.	ЭГ	0,48 ± 0,03		0,63 ± 0,03		< 0,05
	р	< 0,05				
	КГ	0,46 ± 0,03		0,50 ± 0,04		
	р	≥ 0,05				
Экспертная оценка командного взаимодействия, баллы	ЭГ	2,9 ± 0,1		4,1 ± 0,1		< 0,05
	р	< 0,05				
	КГ	2,8 ± 0,1		3,2 ± 0,1		
	р	≥ 0,05				

зался значительно менее выраженным. Итоговое межгрупповое сравнение подтверждает преимущество игровой методики. Так, разница в уровне сформированности навыков достигла статистической значимости ($p < 0,05$), что говорит о прямом влиянии спортивных игр на интенсивность развития социально-коммуникативных качеств.

Важным индикатором выступила динамика коммуникативной толерантности. В экспериментальной группе наблюдалось снижение показателя с $112,5 \pm 2,8$ до $97,3 \pm 2,6$ балла ($p < 0,05$), что означает повышение терпимости к индивидуальным особенностям партнёров, уменьшение количества конфликтных реакций и усиление стремления к компромиссу. В контрольной группе изменения носили тенденциозный характер (с $114,1 \pm 2,6$ до $109,8 \pm 2,7$ балла), однако не достигли статистической значимости ($p \geq 0,05$). Межгрупповое сравнение итоговых значений выявило заметное преимущество экспериментальных участников ($p < 0,05$). Содержательно это объясняется природой игровых видов спорта, которые регулярно ставят студентов в ситуации микроконфликтов и вынужденного оперативного согласования действий. Формат командного взаимодействия в мини-футболе, волейболе и баскетболе стимулирует привычку быстро сглаживать напряжение, поддерживать партнёра и сохранять деловой фон коммуникации.

Позитивные изменения затронули также социометрическую структуру студенческих групп. Индекс групповой включённости у участников экспериментальной программы вырос с $0,48 \pm 0,03$ до $0,63 \pm 0,03$ ($p < 0,05$), что свидетельствует о повышении их социального статуса в коллективе и о расширении принимающих межличностных связей. В контрольной группе улучшение было минимальным и статистически незначимым ($0,46 \pm 0,03$ до $0,50 \pm 0,04$; $p \geq 0,05$). Итоговые различия между группами также достигли уровня значимости ($p < 0,05$). Этот результат подтверждает, что игровая деятельность не только формирует индивидуальные коммуникативные качества, но и изменяет саму систему внутригрупповых отношений, делая её более интегрированной и эмоционально благополучной.

Экспертная оценка командного взаимодействия усилила общую картину, так, преподаватели, наблюдавшие за процессом, отметили существенный рост согласованности, взаимоподдержки и эффективности распределения ролей у студентов экспериментальной группы. Средний показатель увеличился с $2,9 \pm 0,1$ до $4,1 \pm 0,1$ балла ($p < 0,05$), тогда как в контрольной группе он вырос лишь с $2,8 \pm 0,1$ до $3,2 \pm 0,1$ балла ($p \geq 0,05$). Значимое превосходство итоговых значений экспериментальной группы ($p < 0,05$) демонстрирует, что систематическая командная игровая деятельность формирует устойчивые модели продуктивного взаимодействия, в которых каждый член группы принимает на себя активную роль и включается в совместное решение игровых и организационных задач.

В целом результаты исследования подтверждают высокую эффективность игровых видов спорта как средства развития социально-коммуникативных навыков студенческой молодёжи. Полученная динамика показывает, что мини-футбол, волейбол и баскетбол, обладая высоким уровнем эмоциональной насыщенности и требуя постоянного взаимодействия, создают естественные условия для формирования навыков коммуникации, совместного принятия решений, взаимной ответственности, развитой эмпатии и способности работать в условиях стресса. При этом влияние игровых видов спорта выходит за рамки спортивной подготовки, становясь частью общего личностного роста студентов и способствуя их профессиональной и социальной адаптации.

Вывод. Результаты исследования показали, что систематическое использование мини-футбола, волейбола и баскетбола оказывает выраженное положительное влияние на развитие социально-коммуникативных навыков студентов. В ходе эксперимента участники экспериментальной группы продемонстрировали значимые улучшения по всем ключевым показателям, включая коммуникативную толерантность, уровень групповой включённости и эффективность командного взаимодействия. Результаты эксперимента позволяют рассматривать командные спортивные игры как эффективный инструмент развития soft skills в образовательной среде вуза. Их включение в учебный процесс способствует укреплению межличностных отношений, повышению сплочённости студенческих коллективов и созданию условий для более успешной социальной и профессиональной адаптации обучающихся.

Литература

1. Антипов Д.А. Развитие индивидуальных и коллективных качеств студентов гуманитарного профиля в процессе занятий игровыми видами спорта / Д.А. Антипов, А.В. Антипов, А.А. Шустов // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 1. – С. 86. – EDN DGWSMW.
2. Губа В.П. Здоровьеформирующие аспекты как наиболее значимые социальные функции физической культуры и спорта / В.П. Губа, В.В. Пресняков // Консолидация естественно-научного знания и социокультурной практики в сфере физической культуры и спорта: Научный симпозиум, посвященный памяти В.К. Балшевича, Москва, 26 мая 2022 года. – Москва: «ГЦОЛИФК», 2022. – С. 20-24. – EDN OASYEN.
3. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр / В.П. Губа. – Москва: Изд-во «Спорт», 2020. – 720 с. – ISBN 978-5-907225-41-1. – DOI 10.53725/9785907225411. – EDN ZUNVBM.
4. Лубышева Л.И. Феномен «сплоченности» с позиции социологического знания / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 103. – EDN VVKHJN.
5. Лубышева Л.И. Спорт и социализация: от методологии спортизации – к инновационным педагогическим технологиям / Л.И. Лубышева // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации: ГЦОЛИФК 1918-2017. Т. 1. – Москва: Изд-во «Спорт», 2017. – С. 115-122. – EDN YZAQNL.
6. Столяров В.И. Психолого-педагогические основы спортивных игр. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
7. Швечков С.Ю. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе / С.Ю. Швечков, А.О. Волобуев, М.В. Макаров и др. // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 70. – С. 380-388. – EDN IARSPX.

References

1. Antipov D.A., Antipov A.V., Shustov A.A. Razvitie individualnyh i kolektivnyh kachestv studentov gumanitarnogo profilya v protsesse zanyatiy igrovymi vidami sporta [Development of individual and collective qualities of humanities students in the process of playing game sports]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 1. Pp. 86.
2. Guba V.P., Presnyakov V.V. Zdoroveformiruyushchie aspekty kak naibolee znachimye sotsialnye funktsii fizicheskoy kultury i sporta [Health-promoting aspects as the most significant social functions of physical culture and sport]. Consolidation of natural science knowledge and sociocultural practice in the field of physical culture and sport: Scientific symposium dedicated to the memory of V.K. Balshovich, Moscow, 26 May 2022. Moscow: GTSOLIFK, 2022. Pp. 20-24. EDN: OASYEN.
3. Guba V.P. Teoriya i metodika sportivnyh igr [Theory and Methodology of Sports Games]. Moscow: Sport Publishing House, 2020. 720 p. ISBN: 978-5-907225-41-1. DOI: 10.53725/9785907225411.
4. Lubysheva L.I. Fenomen «splochnosti» s pozitsii sotsiologicheskogo znaniya [The phenomenon of "cohesion" from the position of sociological knowledge]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2023. No. 1. Pp. 103.
5. Lubysheva L.I. Sport i sotsializatsiya: ot metodologii sportizatsii – k innovatsionnym pedagogicheskim tekhnologiyam [Sport and socialisation: from the methodology of sportification to innovative pedagogical technologies]. Fundamental and applied research in physical culture, sport, and Olympism: traditions and innovations: GTSOLIFK 1918-2017. V. 1. Moscow: Sport Publishing House, 2017. Pp. 115-122.
6. Stolyarov V.I. Psihologo-pedagogicheskie osnovy sportivnyh igr [Psychological and pedagogical foundations of sports games]. Moscow: Soviet Sport, 2012. 256 p.
7. Shvechkov S.Yu., Volobuev A.O., Makarov M.V. et al. Sotsialnye funktsii fizicheskoy kultury i sporta v sovremennom obshchestve [Social functions of physical culture and sport in modern society]. Innovation. Science. Education. 2022. No. 70. Pp. 380-388.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ЕДИНИЦ ИНДИИ

УДК/UDC 796.012.1

Поступила в редакцию 06.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
maxim-zv@mail.ru

Кандидат педагогических наук **М.В. Звягинцев**¹
Кандидат технических наук, доцент **М.В. Баканов**²
Кандидат технических наук **Ю.В. Арышева**²
Кандидат технических наук **С.В. Степанов**²

¹Санкт-Петербургский университет Федеральной службы исполнения наказаний, Санкт-Петербург

²Кемеровский государственный университет, Кемерово

FEATURES OF THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS FROM DIFFERENT ADMINISTRATIVE-TERRITORIAL UNITS OF INDIA

PhD **M.V. Zvyagintsev**¹

PhD, Associate Professor **M.V. Bakanov**²

PhD **Yu.V. Arysheva**²

PhD **S.V. Stepanov**²

¹Saint-Petersburg University of the Federal Penitentiary Service, Saint Petersburg

²Kemerovo State University, Kemerovo

Аннотация

Цель исследования – оценить и проанализировать данные об уровне физической подготовленности студентов из Индии, поступивших на обучение в Кемеровский государственный университет.

Методика и организация исследования. Научная работа осуществлялась на кафедре «Оздоровительной физической культуры» Кемеровского государственного университета. Проводилось тестирование физической подготовленности студентов-индийцев, поступивших на 1-й курс вуза. Обработка данных их анализ и обсуждение проводились на базе университета ФСИН России.

Результаты исследования и выводы. В ходе проведения исследования уровня физической подготовленности студентов-индийцев были получены данные о том, что наиболее подготовленными являются юноши из союзной территории Дели (столица Индии) и штатов Западная Бенгалия и Харьяна. Слабо физически подготовленными являются юноши из штатов Бихар, Карнатака, Гуджарат и Мадхья-Прадеш.

Анализируя данные физической подготовленности студенток-индианок можно констатировать, что наиболее подготовленными являются девушки из штатов Харьяна и Чхаттисгарх. Слабо физически подготовленными являются девушки из штатов Бихар, Западная Бенгалия и Гуджарат.

Если сравнивать полученные результаты с результатами студентов и России, показанных в других исследованиях, то мы видим, что российские студенты демонстрируют более высокие показатели развития физических качеств. Сравнивая результаты, показанные студентами-индийцами, с нормами ВФСК «ГТО», можно сказать, что они очень низкие.

Ключевые слова: студенты из Индии, координационные способности, скоростно-силовые качества.

Abstract

Objective of the study is to evaluate and analyse data on the level of physical fitness of students from India who enrolled at Kemerovo State University.

Methods and structure of the study. The research was carried out at the Department of Health and Physical Education at Kemerovo State University. The physical fitness of Indian students enrolled in the first year of the university was tested. Data processing, analysis and discussion were carried out at the Saint-Petersburg University of the Federal Penitentiary Service of Russia.

Results and conclusions. During the study of the physical fitness level of Indian students, data was obtained showing that the most physically fit are young men from the union territory of Delhi (the capital of India) and the states of West Bengal and Haryana. Young men from the states of Bihar, Karnataka, Gujarat and Madhya Pradesh are physically unfit.

An analysis of the physical fitness data for Indian female students shows that girls from the states of Haryana and Chhattisgarh are the most physically fit. Girls from the states of Bihar, West Bengal and Gujarat are the least physically fit. If we compare the results obtained with the results of students in Russia shown in other studies, we see that Russian students demonstrate higher indicators of physical development. Comparing the results shown by Indian students with the GTO physical fitness standards, we can say that they are very low.

Keywords: students from India, coordination abilities, speed and strength qualities.

Введение. Глобализация стирает границы между странами и континентами, оказывая влияние на все сферы общественной жизни – в том числе на систему образования.

В настоящее время в Российской Федерации обучается около 355 тысяч студентов, что составляет 7,6% от общего числа обучающихся. По данному показателю России занимать 6-е место в мире, а к 2030 году, планируется довести количество обучающихся до 500 тысяч человек. Преимуществом образования в России является его низкая стоимость, признание дипломов, наличие хороших научных школ, позволяющих подготовить специалистов высокого класса, многонациональная студенческая среда, способствующая культурному обмену.

Вместе с тем при поступлении иностранных студентов возникает ряд проблем, а именно языковая, культурная и физическая адаптация к условиям обучения в России. Физическую

подготовку иностранных студентов изучали М. В. Звягинцев, А. А. Малуева [2, 5]. Данные исследования показали, что уровень физической подготовленности заметно хуже, чем у студентов из России. Предлагаются различные подходы к повышению уровня физической подготовленности студентов-иностранцев [1, 3–5].

В Кемеровском государственном университете (КемГУ) обучаются студенты из Индии, по специальности «Лечебное дело». В настоящее время в вузе проходят подготовку около 700 индийских студентов, прибывших из 18 штатов и 2 союзных территорий Индии.

Цель исследования – оценить и проанализировать данные об уровне физической подготовленности студентов из Индии, поступивших на обучение в Кемеровский государственный университет.

Методика и организация исследования. Научная работа осуществлялась на кафедре «Оздоровительной физической культуры» Кемеровского государственного университета, проводилось тестирование физической подготовленности студентов-индийцев, поступивших на 1-й курс университета. Обработка данных их анализ и обсуждение проводились на базе университета ФСИН России. Изучались координационные способности (челночный бег 3×10 метров), координационная выносливость (прыжки через скакалку на кол-во раз без учёта времени), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), общая гибкость (наклон вперёд стоя на платформе), собственно-силовые способности (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа и висе на перекладине (девушки на низкой перекладине)), а также подъёмов туловища в сед из положения лёжа. Эксперимент проводился с сентября по ноябрь 2025 года. В эксперименте приняло участие 560 человек (350 юношей и 210 девушек).

Необходимо отметить, что основной поток студентов из Индии происходит из следующих штатов: Гуджарат, Карнатака, Махараштра, Уттар-Прадеш, Харьяна, из других штатов студентов гораздо меньше. Для чистоты эксперимента от каждого штата и союзной территории, в эксперименте участвовало 23–27 юношей и 14–16 девушек, некоторые штаты были объединены по географическому признаку для того чтобы их количественные данные можно было включить в эксперимент. Это позволяет говорить о релевантности выборки, полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведения исследования уровня физической подготовленности

студентов-индийцев были получены следующие результаты (см. табл. 1 и 2).

Анализируя данные по физической подготовленности студентов-индийцев, можно констатировать, что наиболее подготовленными являются юноши из союзной территории Дели (столица Индии) и штатов Западная Бенгалия и Харьяна. Слабо физически подготовленными являются юноши из штатов Бихар, Карнатака, Гуджарат и Мадхья-Прадеш.

Рассматривая данные физической подготовленности студенток-индианок, можно констатировать, что наиболее подготовленными являются девушки из штатов Харьяна и Чхаттисгарх. Слабо физически подготовленными являются девушки из штатов Бихар, Западная Бенгалия и Гуджарат.

Сравнивая показатели юношей и девушек, можно сделать вывод, что наиболее физически подготовленными являются студенты и студентки из Харьяны, Дели и Чхаттисгарха. Слабо физически подготовленными являются студенты и студентки из Бихара, Карнатаки, Гуджарата, Западной Бенгалии и Мадхья-Прадеша.

Выводы. Если сравнивать полученные результаты с результатами студентов и России, показанных в других исследованиях, то мы видим, что Российские студенты демонстрируют более высокие показатели развития физических качеств. Сравнивая результаты, показанные студентами-индийцами с нормами ВФСК «ГТО» можно сказать, что они очень низкие.

Это связано с особенностями организации процесса школьного обучения. Все средние школы Индии подразделяются на четыре категории: государственные, субсидируемые государственные, частные независимые и иные. Во всех школах есть определённый перечень обязательных предметов, в число которых физическое воспитание не входит.

В частных школах занятия по физическому воспитанию проводятся и в основе занятий лежат занятия лёгкой атлетикой, плаванием, крикетом, хоккеем на траве, большим теннисом, йогой, а также национальными видами борьбы и танцев.

В государственных школах учебного предмета физическое воспитание нет, но есть площадки где школьники при желании могут заниматься физическими упражнениями, в данных школах есть занятия хатха-йогой. Как правило, в государственных школах специалистов по физическому воспитанию нет. Наполняемость классов составляет 60–70 человек, что является дополнительным препятствием в процессе организации физического воспитания. Следует отметить, что есть особенности образования девочек, которые также не способствуют их физическому воспитанию.

Таблица 1. Различия в исследуемых показателях уровня физической подготовленности юношей-индийцев

Штат/союзная территория	Челночный бег	Прыжки на скакалке	Прыжок в длину	Наклон вперёд	Отжимания	Пресс	Подтягивания
Бихар (восток Индии)	8,6±0,7	58,5±39,5	199,5±25,7	8,2±5,4	19±11,9	31,8±7	1,9±1,2
Гуджарат (запад Индии)	8,4±0,6	53,5±26,6	203,2±18,8	9,6±3,2	16,2±8,4	32,6±12,8	1,6±2,6
Западная Бенгалия (восток Индии)	8,3±0,5	77,2±40,6	213,6±18,8	11,4±7,7	22,6±10,3	38,2±5,3	6,4±7,1
Карнатака (юго-запад Индии)	8,7±0,8	57,6±34,4	201,4±19,8	7,8±6,5	21,4±10,2	31,4±6,6	2,4±1,4
Мадхья-Прадеш (центр Индии)	9,8±2,3	68,5±22,3	198,5±12,4	10,5±4,4	17±3,6	32,4±5,5	3,2±2,3
Махараштра (центр Индии)	8,5±0,7	86,3±32,7	201,7±29,2	8,7±6,1	19,1±9,7	33,1±7,9	3,4±2,7
Уттар-Прадеш (север Индии)	8,5±0,8	78±38,7	204,9±25	11,4±5	23,9±15,7	33,7±8,4	4±4,5
Харьяна (север Индии)	8,0±0,8	77,1±51,2	210,6±28	12,9±5,4	27,9±12,8	37±7,7	5,3±4,9
Чхаттисгарх (центр Индии)	8,4±0,6	69,2±36,4	216,5±26,2	7,8±3,2	25,6±16,4	35,4±5,2	6,4±3,6
Север Индии (Химачал-Прадеш, Пенджаб, Раджахстан, Уттаракханд)	9,2±0,4	83,4±42,5	218,4±17,4	9,9±4,8	25,4±10,4	39,4±7,7	4,8±2,4
Юг Индии (Керала, Телангана)	8,6±1,4	78,5±38,2	212,5±26,6	10,6±4,8	24,6±9,2	32,4±8,8	3,4±4,2
Восток Индии (Одиша, Докарханд)	9,4±1,7	82,4±18,4	204,6±14,4	11,8±3,6	22,8±5,8	29,8±4,2	2,6±3,4
Дели (союзная территория) столица Индии	8,2±0,6	95,7±19,6	202,8±26,3	15,8±4	30,7±13,6	33,8±6,2	6,2±6
Дадра и Нагар-Хавели и Даман и Диу (союзная территория)	8,5±1,1	88,4±20,8	212,4±22,2	9,8±3,2	32,6±8,4	34,4±8	3,4±4,4

Таблица 2. Различия в исследуемых показателях физической подготовленности девушек-индианок

Штат/союзная территория	Челночный бег	Прыжки на скакалке	Прыжок в длину	Наклон вперед	Отжимания	Пресс	Подтягивания
Бихар (восток Индии)	9,9±0,2	56,7±23	91,7±64,8	4,7±3,7	0	11,3±9,5	9±6,4
Гуджарат (запад Индии)	10,8±0,8	81,1±24,3	137,4±25,5	5,5±2,6	1±3,4	22,9±7,9	7,6±3,4
Западная Бенгалия (восток Индии)	10,1±0,5	44,8±26,7	120,5±16,4	9,4±3,2	1±0,4	28±2,2	3,5±0,3
Карнатака (юго-запад Индии)	10,2±0,6	66,8±15,6	124,8±54,2	9,7±2,5	1,3±0,4	24,2±10,4	12,2±4,2
Мадхья-Прадеш (центр Индии)	10,9±1,4	79,2±18,7	135,5±8,8	8±2,9	3,2±1,4	21,7±9,8	16,3±5,6
Махараштра (центр Индии)	10,6±1,1	90,2±29,4	129,4±22,8	6,1±6	2±1,5	26,9±7,6	11,1±7,6
Уттар-Прадеш (север Индии)	10,4±0,4	91,3±38,2	134,2±13,2	10±3,2	3±2,9	27,9±7,5	13±4,9
Харьяна (север Индии)	10,8±1,7	91,6±27,1	147±34,3	9,8±5,5	7,2±12,1	30,2±5	9,4±2,3
Чхаттисгарх (центр Индии)	10,4±1,8	87,8±18,2	152,4±27,6	10,8±4,6	10,4±5,2	36,5±6,2	7,5±3,8
Север Индии (Химачал-Прадеш, Пенджаб, Раджастан, Уттаракханд)	11,2±2,1	89,2±18,4	126,6±18,8	11,2±4,6	9,4±6,6	28,4±4,8	8,8±3,6
Юг Индии (Керала, Телангана)	10,5±0,4	78,2±22,4	138,2±28,4	9,4±4,8	8±2,5	27,5±3,4	8,2±3,7
Восток Индии (Одиша, Докарханд)	10,4±0,6	89,4±22,1	125,4±40,2	12,4±3,7	4,2±0,8	24,6±3,2	5,5±2,4
Дели (союзная территория) столица Индии	10,1±0,5	86±10,9	140,8±23,1	9,8±1,7	5,6±2,4	28,2±8,6	9±5,5
Дадра и Нагар-Хавели и Даман и Диу (союзная территория)	10,5±1,1	73,4±18,4	115±28,4	6,6±3,2	3,4±1,2	25,4±6,6	8,8±4,2

Всё это выражается в низком уровне физической подготовленности студентов из Индии и для успешной адаптации требуется разработка методики занятия с данной категорией обучающихся, привлечения их участию в физкультурно-спортивной деятельности в частности сдачи норм ВФСК «ГТО».

Литература

1. Бартновская Л.А. К вопросу об эффективной организации занятий по физической культуре у иностранных студентов / Л.А. Бартновская, В.М. Кравченко, Н.А. Попованова // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 8. – С. 120-126.
2. Звягинцев М.В. Сравнение уровня физической подготовленности индийских студентов и российских курсантов / М.В. Звягинцев, М.В. Баканов, Ю.В. Арышева // Успехи гуманитарных наук. – 2025. – № 3. – С. 193-200.
3. Каерова Е.В. Оценка эффективности программы повышения физической подготовленности иностранных студентов в медицинском вузе / Е.В. Каерова, Н. В. Приймак, Е. В. Садон, Е. А. Козина // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 2. – С. 64-68.
4. Кудрявцева В.В. Организация занятий по физической культуре и спорту для иностранных студентов / В.В. Кудрявцева, С.Н. Федорова // Вестник Марийского государственного университета. – 2022. – Т. 16. – № 2(46). – С. 175-181.
5. Малуева А.А. Анализ физической подготовленности иностранных студентов Кемеровского государственного университета / А.А. Малуева, С.Ю. Иванова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов, Омск, 28–29 ноября 2023 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2024. – С. 144-149.
6. Одинцова М.О. Значение физической культуры в адаптации иностранных студентов к обучению в Астраханском государственном

медицинском университете / М.О. Одинцова // Педагогический журнал. – 2023. – Т. 13. – № 9-1. – С. 608-613.

References

1. Bartnovskaya L.A., Kravchenko V.M., Popovanova N.A. K voprosu ob effektivnoy organizatsii zanyatiy po fizicheskoj kulture u inostrannykh studentov [On the issue of effective organisation of physical education classes for foreign students]. Modern science-intensive technologies. 2020. No. 8. Pp. 120-126.
2. Zvyagintsev M.V., Bakanov M.V., Arysheva Yu.V. Srovnienie urovnya fizicheskoj podgotovlenosti indijskikh studentov i rossijskikh kursantov [Comparison of the physical fitness levels of Indian students and Russian cadets]. Advances in the Humanities. 2025. No. 3. Pp. 193-200.
3. Kaerova E.V., Priymak N.V., Sadon E.V., Kozina E.A. Otsenka effektivnosti programmy povysheniya fizicheskoj podgotovlenosti inostrannykh studentov v meditsinskom vuze [Assessment of the effectiveness of a programme to improve the physical fitness of foreign students at a medical university]. Contemporary problems of science and education. 2022. No. 2. Pp. 64-68.
4. Kudryavtseva V.V., Fedorova S.N. Organizatsiya zanyatiy po fizicheskoj kulture i sportu dlya inostrannykh studentov [Organisation of physical education and sports classes for foreign students]. Bulletin of Mari State University. 2022. V. 16. No. 2(46). Pp. 175-181.
5. Malueva A.A., Ivanova S.Yu. Analiz fizicheskoj podgotovlenosti inostrannykh studentov Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta [Analysis of the physical fitness of foreign students at Kemerovo State University]. Problems of improving physical culture, sport and Olympism: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Scientists, Postgraduates, Master's Students, Applicants and Students, Omsk, 28–29 November 2023. Omsk: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education 'Siberian State University of Physical Culture and Sport', 2024. Pp. 144-149.
6. Odintsova M.O. Znachenie fizicheskoj kulture v adaptatsii inostrannykh studentov k obucheniyu v Astrakhanskom gosudarstvennom meditsinskom universitete [The importance of physical education in helping international students adapt to studying at Astrakhan State Medical University]. Pedagogical Journal. 2023. V. 13. No. 9-1. Pp. 608-613.

НОВЫЕ КНИГИ

МЕТОДИКА ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Год издания: 2025

Авторы: Магин В. А., Лукьяненко В. П., Лукьяненко Н. В., Грудницкая Н. Н.

Содержание пособия направлено на формирование общих представлений о теоретико-методических основах функционирования системы высшего профессионального образования в области физической культуры, особенностях профессиональной подготовки специалистов в данной сфере и оценке его качества.

В издании раскрываются порядок, логика и специфика изучения программного материала по дисциплине «Методика образования в сфере физической культуры и спорта».

Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для обучающихся по направлению «Педагогическое образование».

ПРЕДИКТОРЫ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ВУЗЕ

УДК/UDC 796

Поступила в редакцию 20.02.2026 г.

Кандидат педагогических наук, доцент **Г.Б. Глазкова**¹**О.В. Мамонова**¹**А.А. Дубров**¹¹Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

STUDENTS' READINESS PREDICTORS FOR PHYSICAL ACTIVITY AT UNIVERSITY

PhD, Associate Professor **G.B. Glazkova**¹**O.V. Mamonova**¹**A.A. Dubrov**¹¹Plekhanov Russian University of Economics, MoscowИнформация для связи с автором:
glazkova_fitnes@mail.ru

Аннотация

Цель исследования – выявить эффективные содержательные аспекты физического воспитания студентов с учетом их предикторов готовности к физической активности в школьном периоде.

Методика и организация исследования. На базе РЭУ им. Г.В. Плеханова проведены исследование: обобщение литературы; анкетирование студентов первого курса (здоровые студенты (n=390) и студенты с отклонениями в состоянии здоровья (n=390)); прогностическое моделирование физического воспитания студентов.

Результаты исследования и выводы. В эксперименте участвовали студенты I, II групп здоровья (основная медицинская группа, ОМГ) и III группы здоровья (специальная медицинская группа, СМГ). Приоритетные виды физической активности в школе (спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика и лыжная подготовка), как предикторы первого уровня, учтены при прогностическом моделировании физического воспитания (ФВ) студентов: введение приоритетных видов спортивных игр в школе и уроки физической культуры (ФК), также физкультурно-спортивные секции, в том числе для студентов СМГ (с учетом их состояния здоровья). Факторы повышения и снижения физической активности студентов как предикторы второго уровня определяют прогностическое значение для модернизации ФВ: повышение квалификации специалистов по приоритетным в школе видам спортивных игр и соответствующим видам фиджитал-спорта; применения цифровых технологий в физкультурно-спортивном процессе, в том числе со студентами СМГ; введение в занятия видов soft и нейроспортивной активности. Выявленные предикторы готовности студентов к физической активности обусловили прогностическое моделирование ФВ, экстраполируя положительный опыт участия в секциях по приоритетным видам спорта для достижения кумулятивного эффекта в укреплении здоровья молодежи.

Ключевые слова: школьники, студенты, предикторы готовности, физическая активность, спортивные игры, физическое воспитание.

Abstract

Objective of the study is to identify effective content aspects of physical education for students, taking into account their predictors of readiness for physical activity during their school years.

Methods and structure of the study. Research was conducted at the Plekhanov Russian University of Economics: literature review; questionnaire survey of first-year students (healthy students (n=390) and students with health problems (n=390)); predictive modelling of students' physical education.

Results and conclusions. Students from health groups I and II (main medical group, MMG) and health group III (special medical group, SMG) participated in the experiment. Priority types of physical activity at school (sports games, gymnastics, athletics and ski training), as first-level predictors, were taken into account in the prognostic modelling of students' physical education (PE): the introduction of priority types of sports games at school and physical education (PE) lessons, as well as physical education and sports sections, including for SMG students (taking into account their health status). Factors increasing and decreasing students' physical activity as second-level predictors determine the prognostic significance for the modernisation of PE: improving the qualifications of specialists in priority types of sports games at school and corresponding types of physical sports; the use of digital technologies in physical education and sports, including with SMG students; the introduction of soft and neuro-sports activities into classes. The identified predictors of students' readiness for physical activity determined the prognostic modelling of PE, extrapolating the positive experience of participating in priority sports sections to achieve a cumulative effect in strengthening the health of young people.

Keywords: schoolchildren, students, predictors of readiness, physical activity, sports games, physical education.

Введение. В условиях современных вызовов отмечается снижение уровня здоровья студентов, в том числе вследствие изменения их приоритетов в физической активности. Во внеучебное время происходит разделение студентов на группы: первая группа не занимается физической активностью; другая – предпочитает двигательную деятельность в условиях самоизоляции с применением информационных технологий [3].

В целях вовлечения студентов в регулярные физкультурно-спортивные мероприятия необходимо выявить предикторы физической активности обучающихся в школьный период для

экстраполяции положительного опыта использования средств физической культуры в пространство вуза и достижения кумулятивного эффекта в укреплении здоровья молодежи.

Цель исследования – выявить эффективные содержательные аспекты физического воспитания студентов с учетом их предикторов готовности к физической активности в школьном периоде.

Методика и организация исследования. На базе РЭУ им. Г.В. Плеханова, проведены: синтез и обобщение литературы; анализ физической активности обучающихся в шко-

ле и вузе, прогностическое моделирование ФВ студентов. В онлайн-анкетировании приняли участие студенты первого курса: здоровые студенты (n=390) и студенты с отклонениями в состоянии здоровья (ОСЗ) (n=390).

Результаты исследования и их обсуждение. Предиктор как независимая переменная имеет прогностическое значение, представляя собой характеристику индивида, которая обуславливает прогнозирование других характеристик данного индивида [1]. Специалисты видят физическую готовность как личностное образование на основе физкультурных способностей и потребностей (интересов) [6]. Готовность студента к физической активности определяется, как личностное образование на основе предикторов в школе.

Выбор видов физической активности для студентов необходимо определять с учетом здоровья и социально-психологических характеристик (стратегии межличностного взаимодействия) [5]. Поддерживая позицию автора, что введение спортивных игр в ФВ молодежи способствует преобразованию их духовно-нравственного развития, уточняем, что для студентов с ОСЗ целесообразно введение адаптированных видов спортивных игр, что будет способствовать и развитию умения работать в команде [3].

В исследовании участвовали студенты I, II групп здоровья (ОМГ) и III группы здоровья (СМГ) для которых необходим щадящий двигательный режим. Посещения школьниками уроков ФК, как предикторы прогнозируют их посещения в вузе (рис. 1).

Представлен объединенный показатель (редко посещающие уроки ФК и не посещающие совсем): школьники СМГ – 195 человек, студенты СМГ – 191, школьники ОМГ – 119 человек, студенты ОМГ – 115. Данная группа студентов (ОМГ, СМГ) – ресурс обучающихся, для которых необходимо создание определенных условий в соответствии с их характеристиками (предикторами) для прогнозирования их вовлечения в уроки ФК в вузе.

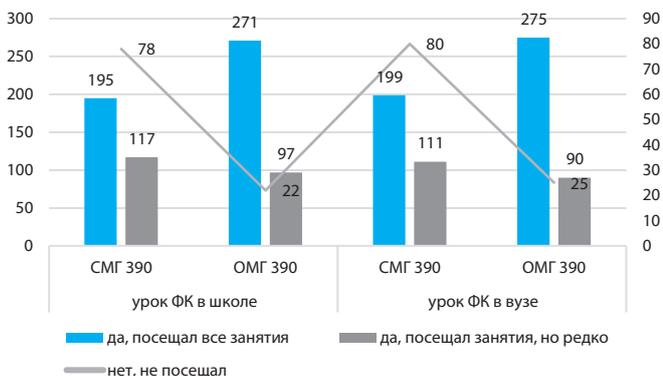


Рисунок 1. Посещаемость занятий ФК в школе/вузе



Рисунок 2. Посещаемость секций (спорт/оздоровление)

Предикторы посещаемости спортивных занятий в школе не соответствуют прогностическому значению посещаемости аналогичных занятий в вузе. Анализ посещений респондентами ОМГ спортивных секций в школе/вузе показал: 156/101 – посещали(ют) спортивные секции, посещали(ют) редко – 108/88 и не посещали(ют) совсем 126/201 человек, что, возможно обусловлено жестким отбором в спортивные секции в вузе для участия в соревнованиях и определяет создание спортивно-оздоровительных секций с учетом предикторов студентов к видам спорта в школе (рис. 2).

Анализ посещаемости респондентами СМГ спортивных секций также констатирует отсутствие прогностического значения школьных предикторов к предикторам в вузе. Так, в школе респонденты занимались в спортивных секциях (135 – постоянно, 115 – редко и 140 – не посещали совсем), что указывает на их интерес к спорту и созданным условиям, где обучающиеся СМГ могли заниматься любимым видом спорта с учетом состояния здоровья.

Студенты СМГ выбирают оздоровительные занятия (185 – постоянно, 84 – редко и 121 – не посещают совсем), что обусловлено, с одной стороны – отсутствием спортивных секций для обучающихся с ОСЗ с учетом их здоровья; с другой – разнообразием оздоровительных секций и желанием заниматься ФК, даже без учета своих школьных предикторов к видам спорта.

Сложившаяся ситуация может быть объяснена тем, что нормативный допуск студентов с ОСЗ к спортивным занятиям и участиям в соревнованиях разноречив создает трудности для преподавателей и тренеров в привлечении данной категории обучающихся к спортивной деятельности в вузе.

Выявлены предикторы респондентов ОМГ/СМГ в видах спорта в школе: 207/178 учеников предпочитали спортивные игры, 99/82 – гимнастику, 48/68 – легкую атлетику и 36/62 – лыжную подготовку (рис. 3).

В целях экстраполяции положительного опыта спортивных занятий по приоритетным видам спорта и достижения кумулятивного эффекта в укреплении здоровья студентов, необходимо включить эти предикторы в ФВ.

Факторы повышения физической активности студентов ОМГ/СМГ: залы (180/157); специалисты (107/82); общение (68/85); soft занятия (35/66). Факторы снижения: большой объем информации и зачетов (94/84 и 86/104); недостаток сна (43/89) и дополнительная работа (35/80) (рис. 4).

Представим приоритетные виды физической активности в школе как предикторы первого уровня для модернизации ФВ на первом курсе обучения; факторы повышения и снижения физической активности студентов как предикторы второго уровня, которые дают прогностическое значение для модернизации ФВ на последующих курсах обучения.



Рисунок 3. Приоритетные виды спорта в школе (урок ФК/секции)

Факторы повышения/снижения физической активности

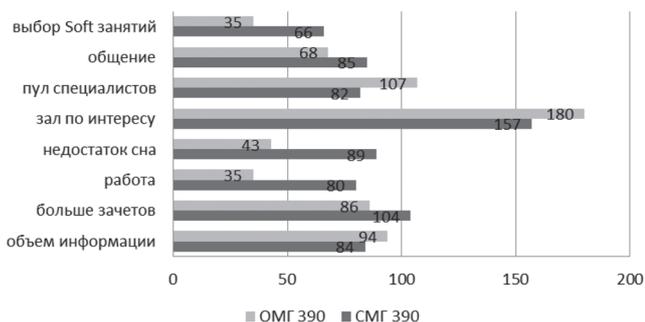


Рисунок 4. Факторы физической активности обучающихся

На основании предикторов первого уровня проведем прогностическое моделирование ФВ первого года обучения (содержание и организация):

- введение приоритетных в школе видов спортивных игр в уроки ФК, в том числе для студентов СМГ с учетом их состояния здоровья (элементы или адаптированные виды спортивных игр по упрощенным правилам);

- организация спортивно-оздоровительных секций в целях развития массового спорта (внутри вузовские соревнования) по приоритетным в школе видам спортивных игр для студентов ОМГ, не попавших в основной состав сборных команд вуза, и студентов СМГ с учетом их здоровья.

На основании предикторов второго уровня проведем прогностическое моделирование физического воспитания последующих курсов обучения:

- введение приоритетных в школе видов спортивных игр для повышения общения студентов на основе командных интересов посредством развития стратегий поведения (сотрудничество и компромисс) [3];

- повышение квалификации специалистов по приоритетным в школе видам спортивных игр и соответствующим видам фиджитал-спорта; применению цифровых технологий в физкультурно-спортивном процессе, в том числе со студентами СМГ, для повышения качества образования и увеличения числа студентов в спортивной жизни вуза [2];

- введение в занятия ФК видов soft и нейроспортивной активности (нейрогимнастика, нейроспорт) для восстановления студентов после учебной и рабочей нагрузки, оптимизации когнитивно-интеллектуальных способностей, улучшения психоэмоциональной сферы [4].

Выводы. Выявленные предикторы готовности обучающихся (первого и второго уровней) к физической активности способствовали прогностическому моделированию физического воспитания студентов, экстраполируя положительный опыт

участия в спортивных секциях по приоритетным видам спорта для достижения кумулятивного эффекта в укреплении здоровья студенческой молодежи.

Литература

1. Богинская О.С. Педагогические предикторы становления готовности студентов вуза к профессионально-педагогической деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.С. Богинская. – Екатеринбург, 2017. – 24 с.
2. Глазкова Г.Б. Роль нейропластических упражнений в физическом воспитании студентов / Г.Б. Глазкова, О.В. Мамонова, А.А. Дубров // Культура физическая и здоровье, 2025. – № 1(93). – С. 457-461. – DOI 10.47438/1999-3455_2025_1_457.
3. Глазкова Г.Б. Трансформация установок студентов к физической активности: поляриность личностных приоритетов / Г.Б. Глазкова, О.В. Мамонова, А.А. Дубров, Е.А. Лубышев // Теория и практика физической культуры, 2025. – № 5. – С. 51-53.
4. Озерова О.А. Структура и содержание цифровой компетенции специалиста по адаптивной физической культуре / О.А. Озерова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2023. – № 4. – С. 5-8.
5. Пащенко Л.Г. Социально-психологические предикторы активизации состязательной физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза / Л.Г. Пащенко, О.А. Романко и др. / Теория и практика физической культуры, 2023. – № 10. – С. 88-90.
6. Тарабарина Е.В. Физическая готовность как один из целевых результатов организационно-методического обеспечения системы физического воспитания студентов вузов / Е.В. Тарабарина и др. // Современные проблемы науки и образования. 2017. – № 2. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26342> (дата обращения: 21.01.2026).

References

1. Boginskaya O.S. Pedagogicheskie prediktory stanovleniya gotovnosti studentov vuza k professionalno pedagogicheskoy deyatel'nosti: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Pedagogical predictors of university students' readiness for professional pedagogical activity: abstract of dissertation of candidate of pedagogical sciences]. Ekaterinburg, 2017. 24 p.
2. Glazkova G.B., Mamonova O.V., Dubrov A.A. Rol neyroplasticheskikh uprazhneniy v fizicheskom vospitanii studentov [The role of neuroplastic exercises in physical education for students]. Physical culture and health. 2025. No. 1(93). Pp. 457-461. DOI: 10.47438/1999-3455_2025_1_457.
3. Glazkova G.B., Mamonova O.V., Dubrov A.A., Lubyshev E.A. Transformatsiya ustanovok studentov k fizicheskoy aktivnosti: polyarnost' lichnostnykh prioritetov [Transformation of students attitudes towards physical activity: polarity of personal priorities]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 5. Pp. 51-53.
4. Ozerova O.A. Struktura i soderzhanie tsifrovoy kompetentsii spetsialista po adaptivnoy fizicheskoy kulture [Structure and content of digital competence of specialists in adaptive physical education]. Physical education: upbringing, education, training. 2023. No. 4. Pp. 5-8.
5. Pashchenko L.G., Romanko O.A., Krasnikova O.S. Sotsialno-psihologicheskie prediktory aktivizatsii sostyazatel'noy fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti studentov vuza [Socio-psychological predictors of activation of competitive physical culture and sports activity of university students]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2023. No. 10. Pp. 88-90.
6. Tarabarina E.V. et al. Fizicheskaya gotovnost kak odin iz tselevykh rezultatov organizatsionno-metodicheskogo obespecheniya sistema fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov [Physical fitness as one of the target outcomes of organisational and methodological support for the physical education system for university students]. Contemporary issues in science and education. 2017. No. 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26342> (date of access: 21.01.2026).

НОВЫЕ КНИГИ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: УЧЕБНИК ДЛЯ ВУЗОВ / ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ А.А. ЗАЙЦЕВА. – 3-Е ИЗД., ПЕРЕРАБ. И ДОП. – МОСКВА: ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ, 2025. – 321 С. – (ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ). – ISBN 978-5-534-19931-4.

В данном курсе представлены учебные и методические материалы по видам спорта, которые наиболее часто включаются в набор элективных курсов кафедрами, осуществляющими физическое воспитание и спортивную тренировку студентов. Представлены игровые, танцевальные виды спорта, единоборства и легкая атлетика. Характеристика каждого вида спорта осуществлена по схеме: основные термины и правила вида, спортивное оборудование и инвентарь, особенности исполнения основных технических приемов, возникающие ошибки и методика их исправления. Соответствует актуальным требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Для студентов и преподавателей кафедр физического воспитания и всех интересующихся физической культурой.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УДК/UDC 796.012.1

Поступила в редакцию 12.01.2026 г.



Информация для связи с автором:
svetlana-grigan@mail.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **С.А. Григан**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **Н.В. Рыжкин**²
И.А. Коробов²
А.А. Гвоздика²

¹Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

²Донской государственной технический университет, Ростов-на-Дону

DEVELOPING SPEED AND STRENGTH ABILITIES IN STUDENTS DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

PhD, Associate Professor **S.A. Grigan**¹

PhD, Associate Professor **N.V. Ryzhkin**²

I.A. Korobov²

A.A. Gvozdikova²

¹North-West Institute of Management of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Saint Petersburg

²Don State Technical University, Rostov-on-Don

Аннотация

Цель исследования – развитие скоростно-силовых качеств путем применения дополнительных упражнений в процессе подготовки студентов к сдаче нормативов.

Методика и организация исследования. В эксперименте принимало участие 100 студентов ДГТУ в возрасте от 17 до 22 лет. Был оценен изначальный уровень скоростно-силовых упражнений контрольной и экспериментальной групп студентов. Для этого использовались следующие тесты: 100 метров бега, прыжок в длину (с места и разбега), прыжок в высоту с разбега, челночный бег.

Результаты исследования и выводы. На основании теоретических и методических исследований других авторов был разработан комплекс по совершенствованию скоростно-силовых способностей студентов, который включает в себя прыжки «с ноги на ногу» вдоль гимнастической скамьи, прыжки через препятствие на двух ногах, прыжки на скакалке, прыжки на месте с выбросом утяжелителя от грудины, челночный бег. Результаты применения данного комплекса показали положительную динамику экспериментальной группы по всем тестовым упражнениям: от 2,9% до 7,5% за три месяца.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, физическая культура, физическая подготовка студентов.

Abstract

Objective of the study is to develop speed and strength qualities by applying additional exercises in the process of preparing students to pass the standards.

Methods and structure of the study. 100 Don State Technical University students aged 17 to 22 took part in the experiment. The initial level of speed and strength exercises of the control and experimental groups of students was assessed. The following tests were used for this purpose: 100-metre run, long jump (from a standing position and with a run-up), high jump with a run-up, shuttle run.

Results and conclusions. Based on theoretical and methodological studies by other authors, a complex was developed to improve the speed-strength abilities of students, which includes jumping 'from foot to foot' along a gymnastic bench, jumping over an obstacle on two legs, jumping rope, jumping in place with a weight throw from the sternum, and shuttle running. The results of applying this complex showed positive dynamics in the experimental group for all test exercises: from 2.9% to 7.5% over three months.

Keywords: speed and strength abilities, physical culture, physical training of students.

Введение. Из всех физических способностей особое значение занимают скоростно-силовые качества – комплекс характеристик, включающий способность быстро развивать силу, поддерживать высокую мощность при кратковременных усилиях, демонстрировать высокую скорость движения и координацию при выполнении динамических действий. Для студентов, независимо от их будущей профессиональной траектории, развитие скоростно-силовых способностей обеспечивает повышение адаптационных возможностей, стрессоустойчивости и общего уровня физической подготовленности, что в долгосрочной перспективе сказывается на здоровье и продуктивности [3, 4]. Методика воспитания

скоростно-силовых способностей как научно-практическая проблема объединяет исследования в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, физиологии нагрузки, биомеханики и психологии труда.

В отечественной и зарубежной литературе представлены разнообразные подходы к развитию этих качеств: от классических программ силовой подготовки с использованием тяжелых упражнений до специализированных методик с применением плиометрии, спринтерских комплексов, тренировок на мощность и техники улучшения межмышечной координации. Однако при переносе спортивных методик в среду массового или факультативного физического воспитания студентов

возникает ряд методических, организационных и этических проблем: оптимизация нагрузок с учётом исходного уровня подготовки и состояния здоровья, обеспечение безопасности, адаптация упражнений под материально-технические условия вузов, учет учебного графика и психофизиологических особенностей студенческой молодёжи [1, 2].

Воспитание и развитие скоростно-силовых способностей наилучшим образом проводится в возрасте от 10 до 17 лет. Чем старше становится человек, тем сложнее формируются и развиваются физические способности, включая скоростно-силовые качества. Воспитание данного качества необходимо и полезно на всех возрастных этапах, включая возраст среднестатистических студентов 17–22 лет.

Цель исследования – развитие скоростно-силовых качеств на основе применения дополнительных упражнений в процессе подготовки студентов к сдаче нормативов.

Методика и организация исследования. В эксперименте принимало участие 100 студентов ДГТУ в возрасте от 17 до 22 лет. Студенты были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную по 50 человек в каждой. В контрольной группе занимались в рамках программы по физической культуре. Экспериментальная группа занималась по программе с дополнительным комплексом упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнений, которые отображают уровень скоростно-силовых способностей человека, достаточно много. На занятиях физической культуры в школе, а затем и в высшем учебном учреждении, чаще всего, используются прыжки в длину с места двумя ногами. Помимо этого, могут тестироваться отжимания, дальность метаний снаряда и другие упражнения.

В целом упражнения на скоростно-силовые качества можно условно разделить на три основные и одну дополнительную категории. Они с примерами представлены ниже (табл. 1).

На основании выше представленных данных было разработано и проведено исследование по формированию скоростно-силовых способностей студентов в рамках занятий физической культуры в вузе.

Исследование включало в себя следующие этапы:

1. Разделение студентов на контрольную и экспериментальную группы.
2. Проведение тестов скоростно-силовых способностей обеих групп.
3. Проведение особых занятий в экспериментальной группе для развития скоростно-силовых упражнений.
4. Анализ полученных результатов.

5. Оформление выводов исследования.

Итак, тестовое занятие включало в себя замер результатов скоростно-силовых качеств по следующим упражнениям: прыжок в длину (с разбега / места), прыжок в высоту, челночный бег, бег на 100 метров.

Далее был разработан особый комплекс, который выполнялся только в экспериментальной группе (табл. 2). Контрольная группа занималась по стандартной программе физической культуры.

Упражнения имели свои особенности выполнения, но в целом происходили на протяжении 1 минуты. Между подходами перерыв в полминуты. За одно занятие физической культуры выполнялось 5 подходов – около 30 минут.

Комплекс проводился в экспериментальной группе на протяжении трех месяцев. Всего было проведено 10 занятий, в каждом из которых около 30 минут уделялось на развитие скоростно-силовых способностей студентов.

Следующий этап методики – оценка результатов. Для этого использовалось сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп до и после.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведения экспериментальных занятий на протяжении трех месяцев были получены следующие сравнительные результаты (табл. 3).

В табл. 3 видна разница в показателях обеих групп до и после трех месяцев исследования. Для разного вида прыжков положительный результат – это увеличение показателей в сантиметрах, это значит, что студенты прыгнули дальше или выше. Для бега на 100 метров и челночного бега положительный показатель – уменьшение секунд, затраченных на бег.

Таким образом, в экспериментальной группе все пять показателей тестов скоростно-силовых упражнений показали положительную динамику. Тестирование контрольной группы не настолько однозначно положительное. В одном случае наблюдается отрицательная динамика – студенты стали бежать 100 метров медленнее 0,3 с. (на 1,8%). А также, нет никакой динамики в прыжке в высоту с разбега – как и было 98 см. В случае с экспериментальной группой, весь эффект значительно больше, чем у контрольной. Это говорит об успешности выбранных упражнений и проведения комплекса формирования и развития скоростно-силовых навыков.

Выводы. На основании теоретических и методических исследований других авторов был разработан комплекс по совершенствованию скоростно-силовых способностей студентов, который включает в себя прыжки «с ноги на ногу» вдоль

Таблица 1. Группы упражнений на скоростно-силовые способности

Категория	Описание
1. Преодоление сопротивления, большего соревновательной величины	Скорость выполнения упражнения снижается
	Проявление силы увеличивается
2. Преодоление сопротивления, меньшего соревновательной величины	Скорость выполнения упражнения увеличивается
	Сила уменьшается
3. Преодоление сопротивления, равного соревновательной величине	Практически максимальная скорость выполнения упражнений
4. Мгновенное преодоление ударно воздействующего отягощения	Максимальная мощность выполнения упражнения в короткий срок
	Также, называют ударно-реактивными упражнениями в соответствии с особенностями данной категории

Таблица 2. Разработанный комплекс упражнений на скоростно-силовые навыки

Упражнение	Особенности выполнения упражнения
Прыжки «с ноги на ногу» вдоль гимнастической скамьи	Выполнение вариативно
Прыжки через препятствие на двух ногах	Длина препятствия примерно 10 конусов, выстроенных подряд
Прыжки на скакалке	Выполнение вариативно, в зависимости от навыков студентов
Прыжки на месте с выбросом утяжелителя от грудины	От 10 раз подряд
Челночный бег	Длина «дорожки» для челночного бега – 10 метров

Таблица 3. Сравнение средних значений экспериментальной и контрольной групп до и после исследовательских занятий

Упражнение	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До	После	До	После
Бег на 100 метров, с	16,4	16,7	16,5	15,9
Прыжок в длину с разбега, см	321	324	320	331
Прыжок в длину с места, см	169	170	167	172
Прыжок в высоту с разбега, см	98	98	98	104
Челночный бег, с	9,1	8,9	9,3	8,6

Таблица 4. Результаты сравнения значений

Упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа
	Разница, %	Разница, %
Бег на 100 метров, с	+ 1,8% (отрицательная динамика)	- 3,6% (положительная динамика)
Прыжок в длину с разбега, см	+ 0,9% (положительная динамика)	+ 3,4% (положительная динамика)
Прыжок в длину с места, см	+ 0,59% (положительная динамика)	+ 2,9% (положительная динамика)
Прыжок в высоту с разбега, см	0% (отсутствие динамики)	+ 6,12% (положительная динамика)
Челночный бег, с	- 2,19% (положительная динамика)	- 7,5% (положительная динамика)

гимнастической скамьи, прыжки через препятствие на двух ногах, прыжки на скакалке, прыжки на месте с выбросом утяжелителя от грудины, челночный бег.

Результаты применения данного комплекса показали положительную динамику экспериментальной группы по всем тестовым упражнениям: от 2,9% до 7,5% за три месяца.

Таким образом, была подтверждена высокая эффективность разработанного комплекса упражнений для формирования скоростно-силовых способностей у студентов.

Литература

1. Григан С.А. Анализ причин снижения уровня физической подготовленности студентов / Григан С.А., Руквишников С.К. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 6 (244). – С. 44-49.
2. Григан С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Сборник статей по материалам IX Региональной (с Всероссийским участием) научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Под общей редакцией Р.Р. Магомедова; Министерство образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки, 2020. – С. 207-210.
3. Захарова Н.А. К вопросу о формировании мотивационных установок студентов к занятиям физической культурой в современных условиях / Н.А. Захарова // Физическая культура и здоровье молодежи. Санкт-Петербург, 2021. – С. 43-44.

4. Толстокова О.Н. Анализ физического состояния студентов в вузах / О.Н. Толстокова, Д.А. Ярцев, С.А. Шенгелая // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2024. – Т. 101. – № 3-2. – С. 182-183. – EDN MGIVNK.

References

1. Grigan S.A., Rukavishnikova S.K. Analiz prichin snizheniya urovnya fizicheskoy podgotovlennosti studentov [Analysis of the reasons for the decline in the level of physical fitness among students]. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2025. No. 6(244). Pp. 44-49.
2. Grigan S.A. Innovatsionnye formy i metody sovremennogo fizicheskogo vospitaniya [Innovative forms and methods of modern physical education]. Current issues in physical education, sports training, health-improving and adaptive physical culture. A collection of articles based on materials from the IX Regional (with All-Russian participation) scientific and practical conference of students and young scientists. Under the general scientific editorship of R.R. Magomedov; Ministry of Education of the Stavropol Territory, Branch of the SGPI in Essentuki, 2020. Pp. 207-210.
3. Zakharova N.A. K voprosu o formirovanii motivatsionnykh ustanovok studentov k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy v sovremennykh usloviyakh [On the issue of forming students' motivational attitudes towards physical education in modern conditions]. Physical education and youth health. Saint Petersburg, 2021. Pp. 43-44.
4. Tolstokora O.N., Yartsev D.A., Shengelaya S.A. Analiz fizicheskogo sostoyaniya studentov v vuzakh [Analysis of the physical condition of students in higher education institutions]. Issues of balneology, physiotherapy and therapeutic physical culture. 2024. V. 101. No. 3-2. Pp. 182-183.

НОВЫЕ КНИГИ

ЗРЫБНЕВ Н.А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА-ПРОФЕССИОНАЛА: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ / Н.А. ЗРЫБНЕВ. – 4-Е ИЗД., СТЕР. – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ЛАНЬ, 2025. – 128 С. – ISBN 978-5-507-47660-2.

Учебное пособие написано в соответствии с программой подготовки стрелка-профессионала. Это пособие является третьей книгой из серии учебных пособий, посвященных теме обучения стрельбе из стрелкового оружия. В пособии рассматриваются вопросы общей физической, специальной физической подготовки и специальной физической стрелковой подготовке стрелка-профессионала. Предлагаемые комплексы упражнений способствуют быстрому и надежному освоению техники стрельбы из различных видов оружия, более быстрому приобретению специальных стрелковых качеств, пространственных, временных, тактильных и кинестетических ощущений позы изготовления, а также закрепление специальных стрелковых навыков в действиях и движениях стрелка-профессионала во время стрельбы. Книга предназначена для преподавателей, тренеров, инструкторов, командиров, специализирующихся в обучении стрельбе из стрелкового оружия, курсантов высших военных училищ, студентов спортивных и педагогических вузов.

ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

УДК/UDC 796.015.68

Поступила в редакцию 05.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
delphin87@inbox.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Третьяков**^{1,2}
Кандидат педагогических наук, доцент **Д.В. Щербин**³
Кандидат педагогических наук, доцент **Д.Е. Егоров**³
Кандидат педагогических наук **С.Е. Гогинова**⁴

¹Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

²Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина, Белгород

³Московский политехнический университет, Москва

⁴Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина, Москва

THE GTO AS A MEANS OF ACTIVE LONGEVITY FOR ADULTS AND OLDER PERSONS

PhD, Associate Professor **A.A. Tretyakov**^{1,2}

PhD, Associate Professor **D.V. Shcherbin**³

PhD, Associate Professor **E.D. Egorov**³

PhD **S.E. Goginava**⁴

¹Belgorod State National Research University, Belgorod

²Putilin Belgorod Law Institute of Ministry of the Interior of Russia, Belgorod

³Moscow Polytechnic University, Moscow

⁴Kutafin Moscow State Law University, Moscow

Аннотация

Цель исследования – оценить возможности комплекса ГТО в образовательной организации по регулированию уровня физической подготовленности у людей зрелого возраста.

Методика и организация исследования. Организовано исследование на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета. Был привлечен профессорско-преподавательский состав университета в возрасте от 40 до 59 лет. Они были разделены по возрастным категориям. В общей сложности приняло участие около 100 преподавателей.

Результаты исследования и выводы. Анализ результатов показывает, что уровень физической подготовленности у преподавателей, принявших участие в исследовании, достаточно высок. И, несмотря на определенную динамику в физической подготовленности, многие сотрудники стараются регулярно заниматься физической культурой. Возможным толчком к регулярным занятиям физическими упражнениями стало внедрение комплекса ГТО. Проведенное исследование еще раз доказывает, что регулярные занятия физической культурой позволяют сохранять высокий уровень физической подготовленности долгие годы. Что, в свою очередь, будет способствовать сохранению высокой работоспособности и здоровья зрелого населения.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, комплекс ГТО, зрелый возраст, образовательная организация.

Abstract

Objective of the study is to assess the capabilities of the GTO complex in educational institutions for regulating the level of physical fitness in mature adults.

Methods and structure of the study. The study was organised at Belgorod State National Research University. University professors and lecturers aged between 40 and 59 were involved. They were divided into age categories. A total of around 100 teachers took part.

Results and conclusions. Analysis of the results shows that the level of physical fitness among the teachers who participated in the study is quite high. And, despite certain dynamics in physical fitness, many employees try to engage in physical culture on a regular basis. The introduction of the GTO complex may have been a possible impetus for regular physical exercise. The study proves once again that regular physical exercise allows people to maintain a high level of physical fitness for many years. This, in turn, contributes to maintaining high performance and health in the mature population.

Keywords: physical culture, physical activity, GTO complex, mature age, educational organisation.

Введение. В современном мире с каждым годом вопрос физической активности людей зрелого и старшего возраста становится острее. В первую очередь это связано с развитием доступного сервиса и условий труда.

Люди с низкой физической активностью подвергаются риску преждевременной смерти на 20–30% больше, чем люди, занимающиеся физической культурой. Опираясь на рекомендации, разработанные Всемирной организацией здравоохра-

нения, людям зрелого возраста рекомендуется заниматься физическими упражнениями не менее 150–300 минут в неделю. При этом необходимо выполнять упражнения с аэробной нагрузкой средней и высокой интенсивности, а также силовые упражнения [1, 2].

В данных рекомендациях указывается, что регулярная физическая нагрузка оказывает положительное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы, снижает заболеваемость гипертонией, диабетом, ожирением, улучшает состояние костно-мышечной системы. Отмечается благоприятное влияние на психическое здоровье, снижая уровень тревожности и депрессии, улучшая сон и мыслительные процессы [3].

По мнению экспертов, число людей зрелого и старшего возраста с каждым десятилетием должно увеличиваться [4]. Хотя по данным федеральной службы государственной статистики за последние 5 лет число людей трудоспособного возраста снижается [5]. Несомненно, данные показатели тесно взаимосвязаны с показателями здоровья и физической подготовленности.

Все это обуславливает актуальность разработки различных подходов, программ, направленных на повышение физической активности трудоспособной части населения страны.

В 2014 году принято постановление Правительства РФ о развитии ВФСК ГТО. Оно предусматривает оценку уровня физической подготовленности среди населения и организацию занятий физической культурой с учетом возраста. Комплекс ГТО активно внедряется, позволяя укреплять здоровье, развивать массовый спорт и формировать осознанную потребность в регулярных занятиях физической культурой [6].

В связи с этим была поставлена цель – оценить возможности комплекса ГТО в образовательной организации по регулированию уровня физической подготовленности у людей зрелого возраста.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели было организовано исследование на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета. Привлечён профессорско-

преподавательский состав университета в возрасте от 40 до 59 лет. В общей сложности приняло участие около 100 преподавателей, которых разделили по возрастным категориям.

Участникам исследования было предложено выполнить упражнения, которые предлагаются в рамках сдачи норм комплекса ГТО. После результаты тестирования сравнивались с результатами, соответствующим возрастным нормам.

Результаты исследования и их обсуждение. В большинстве образовательных организаций комплекс ГТО успешно внедрен и используется для различных целей. В Белгородском государственном национальном исследовательском университете создан «Центр тестирования ВФСК ГТО». Его создание и проведение регулярных мероприятий в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности университета позволили повысить число занимающихся сотрудников и студентов физической культурой. Не исключением стали сотрудники и преподаватели зрелого возраста.

В табл. 1 представлены результаты тестирования женщин зрелого возраста. За условную норму выполнения упражнений взято значение результата, которое соответствует бронзовому знаку в комплексе ГТО.

Условная норма как у женщин, так и мужчин была определена с учетом поиска в доступной литературе нормативов для выполнения упражнений в различных возрастах. Анализ показал, что комплексных оценок физической подготовленности людей зрелого возраста не проводилось, в связи с чем было предложено взять за условную норму значение результата, которое соответствует бронзовому знаку в комплексе ГТО. При этом данное значение в ряде упражнений высоко и его достижение требует от занимающихся достаточного уровня физической подготовленности.

Нужно отметить, что тестирование в вузе проходит ежегодно. Представленные результаты были получены в течение 2025 года. Оценивая средние результаты женщин в беге, отмечается их высокая подготовленность. Несмотря на сложность выполнения бега на выносливость результаты выше нормы. При выполнении силовых нормативов, где требовалась сила

Таблица 1. Результаты тестирования женщин

Испытания	40-44 лет		45-49 лет		50-54 лет		55-59 лет	
	Результат	Норма	Результат	Норма	Результат	Норма	Результат	Норма
Бег на 60 м, с	11,0±0,7	14,0	11,4±1,1	15,1	-	-	-	-
Бег на 2 км, мин	10,2±1,2	16,4	12,1±2,4	17,7	13,2±2,8	18,3	14,2±3,7	20,5
Пресс, раз	60,1±3,2	13	47,8±4,9	9	41,9±5,8	7	27,5±4,6	6
Подтягивания, раз	13,5±2,4	5	8,7±1,7	4	7,1±2,6	3	6,0±3,2	2
Отжимания, раз	41,2±5,7	2	33,4±5,8	2	12,6±3,1	2	7,8±1,5	2
Наклон, см	21,3±3,6	2	18,9±2,6	2	19,2±2,7	1	18,4±0,8	1
Плавание, с	49,5±5,4	105	52,3±6,8	110	55,0±6,3	115	62,1±5,4	120
Стрельба, очки	38,7±4,5	13	35,7±4,1	10	33,8±4,2	7	31,2±3,9	7

Таблица 2. Результаты тестирования мужчин

Испытания	40-44 лет		45-49 лет		50-54 лет		55-59 лет	
	Результат	Норма	Результат	Норма	Результат	Норма	Результат	Норма
Бег на 60 м, с	9,5±1,8	13,0	10,3±2,2	14,6	-	-	-	-
Бег на 2 км, мин	7,6±1,9	13,2	8,7±2,1	13,7	8,5±1,8	14,2	9,9±2,3	14,3
Пресс, раз	63,1±5,2	21	62,7±4,3	17	48,1±4,7	13	45,6±3,8	10
Подтягивания, раз	25,1±3,7	3	17,4±2,3	2	12,2±3,1	2	7,8±2,8	2
Рывок гири, раз	105±9,5	13	101±8,9	8	81,3±7,4	7	79,9±8,9	5
Отжимания, раз	54,6±6,2	12	52,6±5,3	10	37,9±5,6	8	32,4±4,7	6
Наклон, см	20,3±3,6	1	19,9±3,1	0	18,1±2,4	-1	17,4±2,6	-2
Плавание, с	42,6±3,8	90	43,2±2,8	95	41,0±5,2	97	52,2±3,9	103
Стрельба, очки	35,6±4,1	13	37,2±5,2	10	35,6±4,3	10	32,9±4,7	10

мышц верхнего плечевого пояса, спины и брюшного пресса, были получены высокие результаты, как и в наклоне из положения стоя. Также можно отметить результаты в плавании, которые в два раза лучше нормы.

Данные результаты показывают, что женщины занимаются регулярно физическими упражнениями. Этому способствует не только внедренный комплекс ГТО, но и материально-техническая база (учебно-спортивный комплекс Светланы Хоркиной) и квалифицированный персонал. Это было выявлено в беседах с участниками исследования.

В таблице 2 представлены результаты тестирования мужчин зрелого возраста.

Мужчины, принявшие участие в исследовании, выполняли тот же перечень контрольных нормативов, что и женщины. Дополнительно они выполняли рывок гири 16 кг. В беговых нормативах результаты лучше пороговых значений. В силовых нормативах результаты значительно выше условной нормы. Оценивая гибкость можно отметить, что, несмотря на возрастные изменения, результаты высоки. Как и у женщин, у мужчин результаты в плавании лучше отмеченной нормы.

Анализ результатов показывает, что уровень физической подготовленности у преподавателей, принявших участие в исследовании достаточно высок. И, несмотря на определенную динамику в физической подготовленности, многие сотрудники стараются регулярно заниматься физической культурой. Возможный толчок к регулярным занятиям физическими упражнениями стало внедрение комплекса ГТО. Проведение спортивных мероприятий в рамках тестирования показывает, что ежегодно в процесс регулярных занятий включаются все больше сотрудников и преподавателей. Стимулом для них становятся условные нормы, знаки отличия ГТО.

Выводы. Проведенное исследование еще раз доказывает, что регулярные занятия физической культурой позволяют сохранять высокий уровень физической подготовленности долгие годы. Что, в свою очередь, будет способствовать сохранению высокой работоспособности и здоровья зрелого населения. Обеспечение региона спортивной инфраструктурой способствует занятиям физической культурой и спортом. Но возможность достичь определенных результатов и получить знак отличия, что даёт возможность комплекса ГТО, больше стимулирует людей к регулярным занятиям физической культурой. Остаётся открытым вопрос подготовки инструкторов и специалистов, которые могли бы охватить всех желающих заниматься и квалифицированно оказать им в этом помощь.

Литература

1. Егорова Н.М. Физическая культура как фактор активного долголетия в жизни людей старшего возраста / Н.М. Егорова // Миссия конфессий. – 2023. – Т. 12. – № 7 (72). – С. 117-124.
2. Калачикова О.Н. Теоретико-методологические основы исследования активного долголетия / О.Н. Калачикова, А.В. Короленько, Л.Н. Нацун // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2023. – № 1 (173). – С. 20-45.
3. Логинов Д.В. Система спортивно-оздоровительных занятий как фактор профессиональной деятельности научно-педагогических работников вуза / Д.В. Логинов, М.Г. Янова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 195-200.
4. Ольховская Е.Б. Оптимизация здоровья людей старшего поколения средствами физкультурно-спортивной деятельности / Е.Б. Ольховская // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – № 11. – С. 56-63.
5. Третьяков А.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как средство повышения интереса у студентов к занятиям физической культурой / А.А. Третьяков, М.В. Белоглазов, А.Ю. Маликов, Е.Е. Щербаква // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 8. – С. 37-39.
6. Шеронов В.В. Роль физической культуры в жизни пожилых людей / В.В. Шеронов, Е.А. Цой // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 108-9. – С. 166-169.

References

1. Egorova N.M. Fizicheskaya kultura kak faktor aktivnogo dolgoletiya v zhizni lyudey starshego vozrasta [Physical culture as a factor in active longevity in the lives of older people]. The mission of religious denominations. 2023. V. 12. No. 7(72). Pp. 117-124.
2. Kalachikova O.N., Korolenko A.V., Natsun L.N. Teoretiko-metodologicheskie osnovy issledovaniya aktivnogo dolgoletiya [Theoretical and methodological foundations for researching active longevity]. Theoretical and methodological foundations for researching active longevity. 2023. No. 1(173). Pp. 20-45.
3. Loginov D.V., Yanova M.G. Sistema sportivno-ozdorovitelnykh zanyatiy kak faktor professionalnoy deyatelnosti nauchno-pedagogicheskikh rabotnikov vuza [The system of sports and health activities as a factor in the professional activities of scientific and pedagogical workers at universities]. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 8(222). Pp. 195-200.
4. Olhovskaya E.B. Optimizatsiya zdorovya lyudey starshego pokoleniya sredstvami fizkulturno-sportivnoy deyatelnosti [Optimising the health of older people through physical education and sports activities]. Humanitarian Scientific Bulletin. 2020. No. 11. Pp. 56-63.
5. Tretyakov A.A., Beloglazov M.V., Malikov A.YU., Shcherbakova E.E. Vserossiyskiy fizkulturno-sportivnyy kompleks GTO kak sredstvo povysheniya interesa u studentov k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy [The all-Russian physical culture and sports complex GTO as a means of increasing students' interest in physical culture]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 8. Pp. 37-39.
6. Sheronov V.V., Tsoy E.A. Rol fizicheskoy kultury v zhizni pozhihlyh lyudey [The role of physical culture in the lives of elderly people]. Trends in the development of science and education. 2024. No. 108-9. Pp. 166-169.

НОВЫЕ КНИГИ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. УЧЕБНИК ДЛЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ. 5-Е ИЗД.

Л. П. Матвеев

Артикул: 978-5-907601-90-1

Год: 2025

Страницы: 520

Производитель: Издательство "Спорт"

Учебник написан в соответствии с действующей официальной программой общепрофилирующей дисциплины учебного плана для высших учебных заведений физкультурного образования – теории физической культуры и спорта. В учебнике содержится материал по двум основным разделам данной дисциплины: первый вводит в интегративную теорию физической культуры, а второй раскрывает общие концептуальные и научно-прикладные основы физического воспитания как главного процесса педагогически направленного функционирования физической культуры в обществе. Учебник рассчитан на бакалаврский уровень образования, но может быть использован и для углубления знаний в соответствии с требованиями следующего уровня высшего образования.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕГРАЦИИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

УДК/UDC 796.077

Поступила в редакцию 12.12.2025 г.



Информация для связи с автором:
akhmedovmartin@gmail.com

А.О. Ахмедов¹
С.-М. М. Джулагов¹
Р.А. Темирсултанов¹

¹Чеченский государственный педагогический университет, Грозный

EDUCATIONAL EFFECTIVENESS OF INTEGRATING MILITARY -APPLIED SPORTS INTO THE PHYSICAL EDUCATION PROGRAMME FOR SCHOOLCHILDREN IN THE CONTEXT OF SCHOOL SPORTS CLUBS

A.O. Akhmedov¹
S.-M.M. Dzhulagov¹
R.A. Temirsultanov¹

¹Chechen State Pedagogical University, Grozny

Аннотация

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность интегративной модели использования средств военно-прикладных видов спорта в программе физического воспитания школьников в условиях школьного спортивного клуба.

Методика и организация исследования. В научной работе приняли участие 256 обучающихся 7–11 классов из школьных спортивных клубов пяти школ Чеченской Республики. В ходе исследования разработана и реализована экспериментальная программа, разработанная в формате дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и основанной на интеграции элементов военно-прикладных видов спорта и прикладной военно-спортивной подготовки в систему секционных занятий школьного спортивного клуба. Программа реализовывалась в течение 6 месяцев (май–ноябрь 2024 г.) при режиме занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 мин). Структура программы носила модульный характер и включала общую и специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, а также прикладные упражнения военно-спортивной направленности (полоса препятствий, метание учебных снарядов, переноска условного «раненого», элементы строевой и тактической подготовки).

Результаты исследования и выводы. Установлено, что реализация экспериментальной программы, интегрирующей военно-прикладные виды спорта, обеспечила статистически значимое ($p < 0.001$) улучшение показателей физической подготовленности школьников по всем тестируемым качествам.

Ключевые слова: военно-прикладные виды спорта, физическое воспитание, школьники, школьный спортивный клуб (ШСК), физическая подготовка, педагогический эксперимент, интегративная модель.

Abstract

Objective of the study is to theoretically substantiate, develop and experimentally verify the effectiveness of an integrative model for using military-applied sports in the physical education programme for schoolchildren in the context of a school sports club.

Methods and structure of the study. The study involved 256 students in grades 7–11 from school sports clubs in five schools in the Chechen Republic. During the study, an experimental programme was developed and implemented, designed in the format of an additional general education programme and based on the integration of elements of military-applied sports and applied military-sports training into the system of sectional classes of the school sports club. The programme was implemented over a period of six months (May–November 2024) with classes held three times a week for two academic hours (90 minutes) each. The programme had a modular structure and included general and special physical training, technical and tactical training, as well as applied military-sports exercises (obstacle course, throwing training shells, carrying a simulated 'wounded' person, elements of drill and tactical training).

Results and conclusions. It was found that the implementation of the experimental programme, which integrated military-applied sports, provided a statistically significant ($p < 0.001$) improvement in the physical fitness indicators of schoolchildren in all tested qualities.

Keywords: military-applied sports, physical education, schoolchildren, school sports club (SSC), physical fitness, pedagogical experiment, integrative model

Введение. В научных исследованиях подчёркивается, что военно-прикладные виды спорта представляют собой специфическую группу двигательной активности, направленную на развитие силы, выносливости, координационных способностей и прикладных двигательных навыков, востребованных в системе допризывной подготовки и физического воспитания молодежи [5–7, 10]. Показано, что данные виды спорта об-

ладают значительным педагогическим потенциалом и могут быть интегрированы в образовательную среду при условии методически обоснованного и системного включения в программу физического воспитания [1, 3].

Цель исследования – оценить педагогическую эффективность интеграции элементов военно-прикладных видов спорта в программу физического воспитания школьников в усло-

виях школьного спортивного клуба (ШСК) на основе анализа динамики их физической подготовленности.

Методика и организация исследования. Экспериментальная часть исследования была организована на базе школьных спортивных клубов (ШСК) пяти общеобразовательных организаций Чеченской Республики (СОШ № 53, СОШ № 8, СОШ № 29, Гимназия № 12, СОШ № 7) и охватывала обучающихся 7–11 классов, вовлечённых в физкультурно-спортивную деятельность клубов. Общая численность выборки составила 256 человек (150 юношей, 106 девушек).

Показатель «Бег» разделён на две подвыборки: 60 м (7–9 классы; n=131) и 100 м (10–11 классы; n=125). Для остальных тестов использована вся совокупность (n=256).

Исследование осуществлялось в период с мая по ноябрь 2024 года и носило поэтапный характер. На первом (констатирующем) этапе была проведена входная диагностика основных физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости и силовой выносливости. Диагностика проводилась с использованием стандартного комплекса тестов, принятых в системе общего образования (бег на 60/100 м, прыжок в длину с места, подтягивания, подъём туловища за 30 секунд, челночный бег 3x10 м, наклон вперёд из положения стоя).

Второй (формирующий) этап был направлен на реализацию экспериментальной программы, разработанной в формате дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и основанной на интеграции элементов военно-прикладных видов спорта и прикладной военно-спортивной подготовки в систему секционных занятий школьного спортивного клуба. Программа реализовывалась в течение 6 месяцев (май–ноябрь 2024 г.) при режиме занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 мин). Структура программы носила модульный характер и включала общую и специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, а также прикладные упражнения военно-спортивной направленности (полоса препятствий, метание учебных снарядов, переноска условного «раненого», элементы строевой и тактической подготовки).

На третьем (контрольном) этапе проводилась итоговая диагностика физической подготовленности с повторным применением того же комплекса тестов. Полученные данные подвергались математической обработке с использованием методов описательной статистики и их обсуждение.

Результаты исследования и их обсуждение. Эмпирические данные, полученные в ходе исследования, подтверждают положительный эффект интегративной программы. В табл. 1 представлены сводные результаты входной и итоговой диагностики физической подготовленности всех участников исследования (N=256).

В табл. 2 расчёты выполнены по классам, что позволило выявить возрастную специфику изменений физических качеств. Полученные данные свидетельствуют об устой-

чиво положительной динамике по всем классам. Наиболее выраженные темпы прироста отмечены в показателях силовой выносливости и гибкости, особенно у обучающихся 7–9 классов, что соответствует возрастным сенситивным периодам развития данных качеств. В старших классах (10–11) динамика носит более сглаженный, но статистически значимый характер, что указывает на стабилизирующий эффект программы и её адаптивность к возрастным возможностям обучающихся.

В табл. 3 представлены результаты сравнительного анализа показателей физической подготовленности юношей. Анализ показал статистически значимое улучшение (p<0,001) по всем тестируемым показателям. Наиболее выраженная динамика выявлена в показателях силовой подготовленности (подтягивания +30,2%) и гибкости (+42,2%), что отражает направленность программы на развитие прикладных силовых и функциональных качеств. Улучшение скоростных и координационных показателей (бег и челночный бег) носит устойчивый, но более умеренный характер.

Результаты, представленные в табл. 4, отражают динамику физической подготовленности девушек в ходе реализации экспериментальной программы. Анализ средних значений и стандартных отклонений свидетельствует о выраженной положительной динамике по всем исследуемым показателям, подтверждённой статистически значимыми различиями (p<0,001). Наибольший относительный прирост зафиксирован в показателях гибкости (+46,5%) и силовой выносливости мышц брюшного пресса (+29,1%), что соответствует сенситивным периодам развития данных физических качеств у девушек подросткового возраста. Существенное улучшение результатов в подтягиваниях (+32,6%) указывает на эффективность систематического включения упражнений прикладной направленности, адаптированных к функциональным возможностям обучающихся.

Выводы. Проведённое исследование позволило оценить педагогическую эффективность интеграции элементов военно-прикладных видов спорта в программу физического воспитания школьников в условиях школьного спортивного клуба.

Комплексный сравнительный анализ результатов входной и итоговой диагностики (N=256) выявил статистически значимое (p<0,001) улучшение всех контролируемых показателей физической подготовленности. Наиболее выраженный прирост отмечен в развитии гибкости (до +41,3%) и силовой выносливости (до +40%), что подтверждает целенаправленное и сбалансированное воздействие экспериментальной программы, обогащённой элементами военно-прикладных видов спорта.

Анализ с учётом возрастного и гендерного факторов показал:

1. Положительная динамика наблюдается во всех параллелях (7–11 классы), что доказывает адаптивность модели к возможностям школьников разного возраста.

Таблица 1. Общий сравнительный анализ показателей физической подготовленности учащихся до и после реализации экспериментальной программы (N=256)

Тест	n	М до ± SD	М после ± SD	Δ%	t	p
Бег на 60 м, с (7–9 кл)	131	10,55 ± 1,15	10,10 ± 1,05	+4,3%	9,10	<0,001
Бег на 100 м, с (10–11 кл)	125	18,20 ± 2,30	17,60 ± 2,10	+3,3%	6,55	<0,001
Прыжок с места, см	256	181,0 ± 33,8	195,0 ± 34,6	+7,7%	12,40	<0,001
Подтягивания, раз	256	7,0 ± 3,6	9,0 ± 3,9	+28,6%	10,20	<0,001
Подъём туловища 30 с, раз	256	14,8 ± 3,1	18,9 ± 3,2	+27,7%	15,10	<0,001
Челночный бег 30 м, с	256	9,00 ± 0,95	8,60 ± 0,85	+4,4%	11,30	<0,001
Наклон вперёд, см	256	6,3 ± 2,0	8,9 ± 2,1	+41,3%	18,20	<0,001

*Примечание. Для беговых тестов (60 м, 100 м, челночный бег 3x10 м) показатель Δ% отражает снижение времени выполнения.

Таблица 2. Сравнительный анализ динамики показателей физической подготовленности учащихся 7–11 классов

Класс	Показатель	М до ± SD	М после ± SD	Δ%	t	p
7 класс (n=41)	Бег на 60 м, с	10,62 ± 0,95	10,18 ± 0,90	+4,14	11,3	<0,001
	Прыжок с места, см	170,5 ± 18,2	182,4 ± 19,1	+6,98	9,6	<0,001
	Подтягивания, раз	5,8 ± 2,4	7,9 ± 2,6	+36,2	10,8	<0,001
	Подъём туловища, раз	13,4 ± 2,1	17,6 ± 2,3	+31,3	12,4	<0,001
	Челночный бег 30 м, с	9,22 ± 0,78	8,76 ± 0,74	+4,99	10,1	<0,001
	Наклон вперёд, см	6,1 ± 2,0	8,9 ± 2,2	+45,9	13,0	<0,001
8 класс (n=63)	Бег на 60 м, с	10,84 ± 1,02	10,36 ± 0,98	+4,43	14,6	<0,001
	Прыжок с места, см	168,9 ± 16,4	180,8 ± 17,0	+7,05	12,1	<0,001
	Подтягивания, раз	6,4 ± 2,9	8,6 ± 3,1	+34,4	13,8	<0,001
	Подъём туловища, раз	14,1 ± 2,3	18,4 ± 2,6	+30,5	16,2	<0,001
	Челночный бег 30 м, с	9,08 ± 0,82	8,60 ± 0,78	+5,29	13,9	<0,001
	Наклон вперёд, см	6,4 ± 2,1	9,2 ± 2,3	+43,8	15,4	<0,001
9 класс (n=66)	Бег на 60 м, с	9,82 ± 0,88	9,36 ± 0,84	+4,69	15,9	<0,001
	Прыжок с места, см	215,6 ± 29,8	228,4 ± 30,5	+5,93	11,7	<0,001
	Подтягивания, раз	7,6 ± 3,1	9,9 ± 3,3	+30,3	14,5	<0,001
	Подъём туловища, раз	15,8 ± 2,7	20,1 ± 2,9	+27,2	17,1	<0,001
	Челночный бег 30 м, с	9,61 ± 0,91	9,07 ± 0,87	+5,62	14,2	<0,001
	Наклон вперёд, см	6,6 ± 2,4	9,4 ± 2,5	+42,4	16,0	<0,001
10 класс (n=61)	Бег на 100 м, с	18,82 ± 1,91	18,10 ± 1,80	+3,83	12,5	<0,001
	Прыжок с места, см	195,4 ± 31,2	208,7 ± 32,4	+6,80	10,9	<0,001
	Подтягивания, раз	6,9 ± 3,4	9,2 ± 3,6	+33,3	13,7	<0,001
	Подъём туловища, раз	16,1 ± 2,9	20,3 ± 3,1	+26,1	15,8	<0,001
	Челночный бег 30 м, с	8,96 ± 0,84	8,45 ± 0,80	+5,69	13,2	<0,001
	Наклон вперёд, см	6,2 ± 2,3	8,7 ± 2,4	+40,3	14,6	<0,001
11 класс (n=25)	Бег на 100 м, с	14,87 ± 1,23	14,32 ± 1,15	+3,70	8,9	<0,001
	Прыжок с места, см	224,8 ± 33,6	239,6 ± 34,1	+6,58	7,8	<0,001
	Подтягивания, раз	9,8 ± 4,1	12,4 ± 4,3	+26,5	9,2	<0,001
	Подъём туловища, раз	17,6 ± 3,1	21,9 ± 3,4	+24,4	10,6	<0,001
	Челночный бег 30 м, с	8,42 ± 0,78	7,96 ± 0,74	+5,46	9,8	<0,001
	Наклон вперёд, см	7,4 ± 2,6	10,1 ± 2,8	+36,5	11,1	<0,001

*Примечание. Для беговых тестов (60 м, 100 м, челночный бег 3×10 м) показатель Δ% отражает снижение времени выполнения.

Таблица 3. Сравнительный анализ динамики показателей физической подготовленности юношей (N = 150)

Тест	Мдо ± SD	Мпосле ± SD	Δ%	t	p
Бег на 60 м, с (7–9 кл)	9,78 ± 0,74	9,33 ± 0,70	+4,60	18,4	<0,001
Бег на 100 м, с (10–11 кл)	17,92 ± 1,68	17,25 ± 1,60	+3,74	14,1	<0,001
Прыжок с места, см	207,6 ± 32,4	221,8 ± 33,1	+6,84	13,6	<0,001
Подтягивания, раз	8,6 ± 3,5	11,2 ± 3,7	+30,2	16,9	<0,001
Подъём туловища, раз	15,8 ± 2,8	20,1 ± 3,0	+27,2	19,5	<0,001
Челночный бег 30 м, с	8,91 ± 0,81	8,42 ± 0,77	+5,50	17,2	<0,001
Наклон вперёд, см	6,4 ± 2,2	9,1 ± 2,4	+42,2	18,8	<0,001

*Примечание. Для беговых тестов (60 м, 100 м, челночный бег 3×10 м) показатель Δ% отражает снижение времени выполнения.

2. Наиболее интенсивный прирост характерен для учащихся 7–9 классов, что соответствует чувствительным периодам развития физических качеств.

3. Выявлены закономерные половые различия: у юношей наиболее значительно улучшились показатели силы и скоростно-силовой подготовки, у девушек – гибкости и силовой выносливости. Это подтверждает дифференцированный и физиологически обоснованный характер предлагаемой методики в условиях ШСК.

Таким образом, интеграция элементов военно-прикладных видов спорта в систему физического воспитания школьников, реализуемую в условиях школьного спортивного клуба, сопровождалась статистически значимым улучшением пока-

зателей их физической подготовленности, что подтверждает педагогическую эффективность реализованного интегративного подхода. Полученные результаты позволяют рекомендовать данный подход к использованию в системе внеурочной физкультурно-спортивной деятельности обучающихся, осуществляемой на базе школьных спортивных клубов в форме регулярных секционных (учебно-тренировочных) занятий.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования содержания экспериментальной программы при проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ школьных спортивных клубов, предусматривающих целенаправленное включение элементов военно-прикладных видов спорта

Таблица 4. Сравнительный анализ динамики показателей физической подготовленности девушек (N = 106)

Тест	М до ± SD	М после ± SD	Δ%	t	p
Бег на 60 м, с (7–9 кл)	11,14 ± 0,92	10,65 ± 0,88	+4,40	14,9	<0,001
Бег на 100 м, с (10–11 кл)	19,78 ± 1,52	19,12 ± 1,45	+3,34	11,7	<0,001
Прыжок с места, см	162,8 ± 26,1	174,6 ± 27,4	+7,24	12,8	<0,001
Подтягивания, раз	4,6 ± 2,1	6,1 ± 2,3	+32,6	15,3	<0,001
Подъём туловища, раз	15,1 ± 2,6	19,5 ± 2,8	+29,1	17,8	<0,001
Челночный бег 30 м, с	9,38 ± 0,87	8,88 ± 0,82	+5,33	16,0	<0,001
Наклон вперёд, см	7,1 ± 2,5	10,4 ± 2,7	+46,5	18,2	<0,001

*Примечание. Для беговых тестов (60 м, 100 м, челночный бег 3×10 м) показатель Δ% отражает снижение времени выполнения.

и прикладной военно-спортивной подготовки в структуру тренировочного процесса с учётом возрастных и половых особенностей обучающихся.

Литература

- Андриянова Л.А. Развитие военно-прикладных видов спорта в условиях гражданского университета / Л.А. Андриянова // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2024. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-voenno-prikladnyh-vidov-sporta-v-usloviyah-grazhdanskogo-universiteta> (дата обращения: 20.01.2026).
- Аслаханов С.А.М. Постановка физкультурно-спортивной работы в рамках школьного спортивного клуба на основе потребностей и интереса занимающихся / С.А.М. Аслаханов, А.О. Ахмедов, А.А.К. Умаров, С.М.М. Джулагов // Перспективы науки и образования. – 2024. – № 4 (70). – С. 434–453. – DOI: 10.32744/pse.2024.4.27.
- Гильмутдинов Т.С. Разработка структуры и содержания спортивной части – основной фактор реализации внедрения в ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи в Российской Федерации / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров, Р.Т. Гильмутдинов // Вестник Марийского государственного университета. – 2016. – № 3 (23). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-struktury-i-soderzhaniya-sportivnoy-chasti-osnovnoy-faktor-realizatsii-vnedreniya-v-vfsk-gto-i-razvitiya-massovogo-sporta> (дата обращения: 20.01.2026).
- Грачев К.А. Нормирование показателей для присвоения спортивных званий и разрядов в служебном дзееборье и военно-спортивном многоборье / К.А. Грачев, Ф.Е. Селькин, О.Е. Понимасов и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/normirovanie-pokazateley-dlya-prisvoeniya-sportivnyh-zvaniy-i-razryadov-v-sluzhebno-mnogoborie-i-voennosportivno-mnogoborie> (дата обращения: 20.01.2026).
- Зинькова Е.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка и военно-прикладные виды спорта / Е.А. Зинькова, Ю.Л. Рысев // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ. – СПб.: Политех-Пресс, 2024. – С. 468–472.
- Коваленко В.Н. Физическая подготовленность допризывной молодежи на современном этапе развития российского общества / В.Н. Коваленко, А.М. Фоганов // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2021. – Т. 12, № 2 (49). – С. 160–166.
- Колоколова А.С. Военно-прикладные виды спорта в современных реалиях / А.С. Колоколова, И.Е. Косенков, Д.М. Рубинов, М.В. Синдимирова // Теория и практика современной науки. – 2025. – № 11 (125). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voenno-prikladnye-vidy-sporta-v-sovremennyh-realiyah> (дата обращения: 20.01.2026).
- Окунев Н.В. О возрастании значения военно-прикладных конкурсов и соревнований / Н.В. Окунев, С.А. Корчмин // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: Гуманитарные исследования. – 2019. – № 2 (6). – С. 56–60.
- Паходня М.О. Сравнительный анализ военно-спортивного многоборья и других видов спорта / М.О. Паходня, Е.В. Мельников, Е.А. Пронин и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 293–295. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p293-296.
- Филатов А.В. Актуальные вопросы развития военно-прикладной направленности физической подготовки и спорта допризывной молодежи в современных условиях / А.В. Филатов, С.П. Истомин // Альманах Пермского военного института войск национальной гвардии. – 2024. – № 1 (13). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-razvitiya-voenno-prikladnoy-napravlenosti-fizicheskoy-podgotovki-i-sporta-doprivyvnoy-molodezhi-v-sovremennyh> (дата обращения: 20.01.2026).

References

- Andriyanova L.A. Razvitiye voenno-prikladnyh vidov sporta v usloviyah grazhdanskogo universiteta [Development of military-applied sports

- in a civilian university]. Physical education and student sports. 2024. No. 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-voenno-prikladnyh-vidov-sporta-v-usloviyah-grazhdanskogo-universiteta> (date of access: 20.01.2026).
- Aslahanov S.A.M., Ahmedov A.O., Umarov A.A.K., Dzhulagov S.M.M. Postanovka fizkulturno-sportivnoy raboty v ramkah shkolnogo sportivnogo kluba na osnove potrebnostey i interesa zanimayushchihsya [Organising physical education and sports activities within the school sports club based on the needs and interests of participants]. Prospects for science and education. 2024. No. 4(70). Pp. 434-453. DOI: 10.32744/pse.2024.4.27.
- Gilmutdinov T.S., Uvarov V.A., Gilmutdinov R.T. Razrabotka struktury i sodержaniya sportivnoy chasti – osnovnyy faktor realizatsii vnedeniya v VFSK GTO i razvitiya massovogo sporta sredi studencheskoy molodezhi v Rossiyskoy Federatsii [Development of the structure and content of the sports section – the main factor in the implementation of the GTO physical fitness programme and the development of mass sports among students in the Russian Federation]. Bulletin of Mari State University. 2016. No. 3(23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-struktury-i-soderzhaniya-sportivnoy-chasti-osnovnoy-faktor-realizatsii-vnedreniya-v-vfsk-gto-i-razvitiya-massovogo-sporta> (date of access: 20.01.2026).
- Grachev K.A., Selkin F.E., Ponimasov O.E. et al. Normirovanie pokazateley dlya prisvoeniya sportivnyh zvanii i razryadov v sluzhebno-mnogobore i voenno-sportivno-mnogobore [Standardisation of indicators for awarding sports titles and ranks in service biathlon and military sports multi-event competitions]. Scientific notes of P. F. Lesgagt University. 2021. No. 3(193). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/normirovanie-pokazateley-dlya-prisvoeniya-sportivnyh-zvaniy-i-razryadov-v-sluzhebno-mnogoborie-i-voennosportivno-mnogoborie> (date of access: 20.01.2026).
- Zinkova E.A., Rysev Yu.L. Professionalno-prikladnaya fizicheskaya podgotovka i voenno-prikladnye vidy sporta [Professional and applied physical training and military sports]. Theory and methodology of physical culture, sports and tourism: interuniversity collection of scientific and methodological works. St. Petersburg: Polytech-Press, 2024. Pp. 468-472.
- Kovalenko V.N., Fofanov A.M. Fizicheskaya podgotovlennost dopriyvnoy molodezhi na sovremennom etape razvitiya rossiyskogo obshchestva [Physical fitness of pre-conscription youth at the current stage of development of Russian society]. Scientific works of the North-West Institute of Management of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration. 2021. V. 12. No. 2(49). Pp. 160-166.
- Kolokolova A.S., Kosenkov I.E., Rubinov D.M., Sindimirova M.V. Voенно-prikladnye vidy sporta v sovremennyh realiayah [Military-applied sports in modern realities]. Theory and practice of modern science. 2025. No. 11(125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voenno-prikladnye-vidy-sporta-v-sovremennyh-realiyah> (date of access: 20.01.2026).
- Okunev N.V., Korchmin S.A. O vozrastanii znacheniya voenno-prikladnykh konkursov i sorevnovaniy [On the growing importance of military-applied competitions and contests]. Bulletin of Siberian State University of Transport: Humanities Research. 2019. No. 2(6). Pp. 56-60.
- Pahodnya M.O., Melnikov E.V., Pronin E.A. et al. Sravnitelnyy analiz voenno-sportivnogo mnogoborya i drugih vidov sporta [Comparative analysis of military sports multi-events and other sports]. Scientific notes of P. F. Lesgagt University. 2023. No. 4(218). Pp. 293-295. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p293-296.
- Filatov A.V., Istomin S.P. Aktualnye voprosy razvitiya voenno-prikladnoy napravlenosti fizicheskoy podgotovki i sporta dopriyvnoy molodezhi v sovremennykh usloviyah [Current issues in the development of military-applied physical training and sports for pre-conscription youth in modern conditions]. Almanac of the Perm Military Institute of the National Guard Troops. 2024. No. 1(13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-razvitiya-voenno-prikladnoy-napravlenosti-fizicheskoy-podgotovki-i-sporta-doprivyvnoy-molodezhi-v-sovremennyh> (date of access: 20.01.2026).

АНАЛИЗ ВОСТРЕБОВАННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ОБУЧАЮЩИМИСЯ СЕЛЬСКИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

УДК/UDC 796. 07

Поступила в редакцию 13.01.2026 г.



А.А.-К. Умаров¹
А.О. Ахмедов¹
Ш.Ж. Хажмухамбетова¹

¹Чеченский государственный педагогический университет, Грозный

ANALYSIS OF THE DEMAND FOR SPORTS CLUBS AMONG STUDENTS AT RURAL GENERAL EDUCATION SCHOOLS

A.A.-K. Umarov¹
A.O. Akhmedov¹
Sh.Zh. Khazhmukhambetova¹

¹Chechen State Pedagogical University, Grozny

Информация для связи с автором:
aslanbek_septem@mail.ru

Аннотация

Цель исследования – практическое изучение уровня востребованности и вовлеченности обучающихся сельских школ в деятельность школьных спортивных клубов (ШСК), а также факторов, влияющих на их участие.

Методика и организация исследования. На базе двух школьных спортивных клубов (ШСК МБОУ СОШ №1 с. Самашки и ШСК МБОУ СОШ №4 с. Самашки) было проведено анкетирование, оценивающее мотивацию, удовлетворенность и периодичность участия школьников в работе клубов. В исследовании приняли участие 120 обучающихся 7-9 классов, разделённых на две группы: активно участвующие в клубах (группа А) и не участвующие или участвующие эпизодически (группа Б). Дополнительно проводился анализ посещаемости и материально-технического обеспечения клубов.

Результаты исследования и выводы. Выявлена низкая заинтересованность школьников в деятельность ШСК (около 35% регулярно посещают занятия). Установлено, что основными факторами, снижающими востребованность, являются: недостаток материальной базы, ограниченность выбора секций, неудобное расписание, а также удалённость места проживания части обучающихся. В группе А отмечается более высокий уровень удовлетворённости школьной жизнью и физической подготовленности. Деятельность школьных спортивных клубов в сельской местности обладает значительным потенциалом, однако её реализация требует адаптации к местным условиям, расширения материально-технической базы и вариативности программ. Результаты исследования позволяют рекомендовать: развитие межшкольного взаимодействия ШСК для обмена ресурсами и проведения совместных мероприятий, ведение гибкого расписания с учётом транспортной доступности, внедрение модульных программ с акцентом на игровые и прикладные виды физической активности, использование цифровых платформ для информирования и мотивации обучающихся.

Ключевые слова: школьный спортивный клуб, сельская школа, востребованность, вовлечённость, физическая активность, дополнительное образование.

Введение. Развитие физической культуры и спорта среди детей и подростков является одной из приоритетных задач государственной образовательной и социальной политики. Особую значимость эта задача приобретает в условиях сельской местности, где доступность организованных форм

Abstract

Objective of the study is to conduct a practical investigation into the level of demand and involvement of rural school students in school sports clubs (SSCs), as well as the factors influencing their participation.

Methods and structure of the study. Based on two school sports clubs (School Sports Club of School No. 1 in Samashki and School Sports Club of School No. 4 in Samashki), a questionnaire was conducted to assess the motivation, satisfaction and frequency of schoolchildren's participation in the clubs. The study involved 120 students in grades 7-9, divided into two groups: those actively participating in clubs (group A) and those not participating or participating sporadically (group B). Additionally, an analysis of club attendance and material and technical support was conducted.

Results and conclusions. Low interest among schoolchildren in SSC activities was identified (about 35% regularly attend classes). It was established that the main factors reducing demand are: lack of material resources, limited choice of sections, inconvenient schedule, and the remoteness of the place of residence of some students. Group A showed a higher level of satisfaction with school life and physical fitness. The activities of school sports clubs in rural areas have significant potential, but their implementation requires adaptation to local conditions, expansion of material and technical resources, and programme variability. The results of the study allow us to recommend: the development of inter-school cooperation SSC for the exchange of resources and joint activities, the implementation of a flexible schedule taking into account transport accessibility, the introduction of modular programmes with an emphasis on games and applied types of physical activity, and the use of digital platforms to inform and motivate students.

Keywords: school sports club, rural school, demand, involvement, physical activity, additional education.

физической активности зачастую ограничена в силу территориальной разобщённости, недостаточной инфраструктуры и кадрового дефицита [1, 3].

В соответствии с федеральными и региональными программами развития образования, создание и функциониро-

вание школьных спортивных клубов (ШСК) рассматривается как эффективный механизм повышения двигательной активности, формирования здорового образа жизни и профилактики асоциального поведения среди обучающихся. Однако несмотря на нормативное закрепление и организационные усилия, реальная вовлечённость сельских школьников в деятельность ШСК остаётся недостаточной, а факторы, определяющие их востребованность, – слабо изученными [1, 5, 6, 8].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что проблема организации спортивно-массовой работы на селе чаще рассматривается с позиций ресурсного обеспечения (материально-техническая база, финансирование, кадры). Вместе с тем, вопросы, связанные с мотивацией самих обучающихся, соответствием предлагаемых программ их интересам и потребностям, а также учётом специфики сельского социума (транспортная логистика, традиции, занятость в хозяйстве) требуют более глубокого эмпирического изучения [2, 4, 7].

В этой связи представляется актуальным исследование, направленное на оценку востребованности деятельности ШСК именно с точки зрения их основных потребителей – сельских школьников, с целью выявления «точек роста» и разработки адресных мер по повышению их эффективности и привлекательности.

Цель исследования – оценить уровень востребованности деятельности школьных спортивных клубов среди обучающихся сельских общеобразовательных школ и выявить ключевые факторы, влияющие на их участие.

Задачи исследования:

- Изучить теоретические и нормативные основы организации деятельности ШСК в условиях сельской местности.
- Провести анкетирование обучающихся для оценки уровня их вовлечённости, мотивации и удовлетворённости работой ШСК.
- Проанализировать организационные и материально-технические условия функционирования ШСК на примере двух конкретных сельских школ.
- Разработать практические рекомендации по повышению востребованности и эффективности деятельности ШСК в сельских образовательных организациях.

Методика и организация исследования. Эмпирическое исследование проводилось в течение 2024–2025 учебного года на базе двух школьных спортивных клубов, функционирующих в сельской местности: ШСК при МБОУ СОШ № 1 с. Самашки и ШСК при МБОУ СОШ № 4 с. Самашки.

В исследовании приняли участие 120 обучающихся 7–9 классов (по 60 человек от каждой школы), которые были разделены на две группы на основании данных журналов посещаемости:

- Группа А (экспериментальная) – 60 школьников, регулярно (не менее 2 раз в неделю) посещающих занятия в ШСК.
- Группа Б (контрольная) – 60 школьников, не посещающих ШСК или посещающих занятия эпизодически (менее 1 раза в неделю).
- Для сбора первичных данных использовалась авторская анкета, включавшая блоки вопросов, оцениваемых по 5-балльной шкале Ликерта (где 1 – полностью не удовлетворён/не согласен, 5 – полностью удовлетворён/согласен):
- Оценка удовлетворённости разнообразием предлагаемых спортивных секций.
- Удобство расписания работы ШСК.
- Оценка обеспеченности необходимым спортивным инвентарём и оборудованием.
- Уровень интереса к участию в соревнованиях и спортивных мероприятиях.

- Общая удовлетворённость деятельностью ШСК.

Для статистической обработки данных анкетирования, оценивавшихся по 5-балльной интервальной шкале Ликерта, применялись методы вариационной статистики. Оценка достоверности различий средних значений между независимыми группами (А и Б) проводилась с использованием параметрического t-критерия Стьюдента, что является общепринятой практикой при анализе подобных количественных данных в психолого-педагогических исследованиях.

Параллельно осуществлялся мониторинг посещаемости занятий в ШСК по месяцам учебного года и анализ учебно-программной документации клубов. Для статистической обработки полученных данных применялись методы вариационной статистики: расчёт среднего арифметического (M), стандартного отклонения (σ), оценка достоверности различий средних величин с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Статистически значимыми считались различия при $p < 0,05$.

Интерпретация результатов: сравнительный анализ данных анкетирования и мониторинга посещаемости в контрольной (Группа Б) и экспериментальной (Группа А) группах выявил системные различия в восприятии и вовлечённости обучающихся в деятельность школьных спортивных клубов (ШСК).

В контрольной группе (Б) зафиксирован стабильно низкий уровень удовлетворённости (средние баллы 2,0–2,8). Статистически значимой положительной динамики в посещаемости не было, к маю отмечалось снижение активности. Это свидетельствует, что текущая модель ШСК не привлекательна для около 65% обучающихся. Основные сдерживающие факторы: ограниченность выбора секций, неудобное расписание, слабая материальная база и недостаток информации. Потенциал ШСК для этой категории остаётся нереализованным.

В экспериментальной группе (А) выявлена устойчивая положительная динамика. Средние баллы удовлетворённости были статистически значимо высокими (3,8–4,5, $p < 0,05$). Посещаемость стабильно высокая (в среднем 8 посещений в месяц). Наиболее высокие оценки по показателям «Желание участвовать в соревнованиях» (4,5±0,7) и «Удовлетворённость видами спорта» (4,2±0,8). Для этих обучающихся ШСК выполняет не только физкультурно-оздоровительную, но и социально-мотивационную функцию.

Сравнительный анализ выявил достоверное преимущество группы (А) над группой (Б) по всем критериям ($p < 0,05$). Наибольший разрыв – по шкалам «Удовлетворённость видами спорта» и «Желание участвовать в соревнованиях». Ключевыми детерминантами востребованности являются качество и привлекательность программы, её соответствие интересам и социальным ожиданиям школьников.

Результаты исследования и их обсуждение. Информация о результатах анкетирования обучающихся по оценке деятельности ШСК и динамика средней месячной посещаемости занятий в ШСК представлены в табл. 1 и 2.

Полученные данные выявили статистически значимые различия между группами. Участники группы А демонстрируют существенно более высокую удовлетворённость всеми аспектами работы ШСК. Наибольший разрыв наблюдается по показателям «Желание участвовать в соревнованиях» (разница 1,7 балла) и «Удовлетворённость видами спорта» (разница 2,1 балла). Для этой группы ШСК является важной социально-соревновательной средой.

Анализ посещаемости показывает устойчивую активность группы А (в среднем около 8 посещений в месяц). В группе Б отмечена крайне низкая и снижающаяся посещаемость: с 1,5 раза в сентябре до 0,8 раза к маю.

Таблица 1. Результаты анкетирования обучающихся по оценке деятельности ШСК (баллы, M±σ)

Критерий оценки	Группа А (n=60)	Группа Б (n=60)	t-критерий	Уровень значимости (p)
Удовлетворённость видами спорта	4,2 ± 0,8	2,1 ± 1,0	4,7	< 0,05
Удобство расписания	3,8 ± 0,9	2,5 ± 1,2	3,2	< 0,05
Наличие инвентаря	3,0 ± 1,1	2,0 ± 1,3	2,9	< 0,05
Желание участвовать в соревнованиях	4,5 ± 0,7	2,8 ± 1,1	5,1	< 0,05
Общая удовлетворённость работой ШСК	4,0 ± 0,8	2,3 ± 1,0	4,8	< 0,05

Таблица 2. Динамика средней месячной посещаемости занятий в ШСК (количество посещений на одного обучающегося, M±σ)

Группа	Сентябрь	Декабрь	Март	Май
Группа А	8,2 ± 1,5	7,8 ± 1,8	8,0 ± 1,6	7,5 ± 2,0
Группа Б	1,5 ± 0,8	1,2 ± 0,7	1,0 ± 0,5	0,8 ± 0,6

Качественный анализ выявил основные причины низкой вовлечённости в группе Б:

- отсутствие интересных или современных секций – 65%;
- недостаток или плохое состояние инвентаря – 50%;
- неудобное время занятий – 45%;
- удалённость спортивного зала – 30%;
- отсутствие информации – 25%.

Таким образом, низкая востребованность ШСК связана с несоответствием предлагаемых форм работы актуальным запросам и организационно-бытовым ограничениям.

Выводы.

Теоретически и эмпирически подтверждено, что востребованность деятельности школьных спортивных клубов в сельских школах находится на недостаточно высоком уровне, охватывая около трети обучающихся.

Установлено, что ключевыми факторами, ограничивающими вовлечённость школьников, являются: недостаток материально-технической базы, отсутствие интереса к предлагаемым спортивным программам, отсутствие гибкости в расписании и слабая информационная политика ШСК.

Доказано, что обучающиеся, активно участвующие в деятельности ШСК, демонстрируют значительно более высокий уровень удовлетворённости и мотивации к спортивной деятельности по сравнению с их сверстниками, не вовлечёнными в клубы.

Подтверждена необходимость разработки и внедрения адресных мер, направленных на адаптацию работы ШСК к специфическим условиям и потребностям сельских образовательных организаций.

Литература

1. Аслаханов С.А.М. Организация спортивно-массовой деятельности учащихся в школьных спортивных клубах сельских общеобразовательных организаций: Методические рекомендации / С.А.М. Аслаханов, А.А.К. Умаров, А.О. Ахмедов. – Грозный: АЛЕФ, 2024. – 100 с. – ISBN 978-5-00212-798-6. – EDN RBGRHD.
2. Аслаханов С.А.М. Постановка физкультурно-спортивной работы в рамках школьного спортивного клуба на основе потребностей и интереса занимающихся / С.А.М. Аслаханов, А.О. Ахмедов, А.А.К. Умаров, С.М.М. Джулагов // Перспективы науки и образования. – 2024. – № 4(70). – С. 434-453. – DOI 10.32744/pse.2024.4.27. – EDN KHLXLA.
3. Ахмедов А.О. Использование фиджитал-технологий в повышении уровня физической подготовленности учащихся школ на секционных занятиях по спортивным играм / А.О. Ахмедов, С.Б. Элипханов, А.А.К. Умаров, С.М.М. Джулагов // Перспективы науки и образования. – 2024. – № 3(69). – С. 436-454. – DOI 10.32744/pse.2024.3.26. – EDN ABZZOW.
4. Бальсевич, В. К. Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич // Пути модернизации физической культуры студентов : Сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский государственный экономический университет. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2005. – С. 28-37. – EDN ZKYROC.

5. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1 – С. 36-41.
6. Кривопаленко Е.И. Создание и содержание деятельности современного школьного спортивного клуба: методические рекомендации / Е.И. Кривопаленко. – Омск: ИРООО, 2017. – 32 с. – ISBN 978-5-89982-594-1. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/254150>.
7. Умаров А.А.К. Организация физического воспитания школьников на основе учета климатогеографических условий местности / А.А.К. Умаров, Т.Д. Башхаджиев, А.О. Ахмедов // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 4. – С. 78-80. – EDN QCWTAB.
8. Элипханов С.Б. Характеристика профессиональной подготовленности тренеров-педагогов спортивных клубов сельских общеобразовательных школ / С.Б. Элипханов, Т.С. Элипханова, А.О. Ахмедов, А.А.К. Умаров // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 3. – С. 58-60. – EDN DVDYWS.

References

1. Aslakhonov S.A.M., Umarov A.A.K., Ahkmedov A.O. Organizatsiya sportivno massovoy deyatelnosti uchashchihhsya v shkolnykh sportivnykh klubah selskikh obshcheobrazovatelnykh organizatsiy: Metodicheskie rekomendatsii [Organisation of mass sports activities for pupils in school sports clubs in rural general education institutions: Methodological recommendations]. Grozny: ALEF, 2024. 100 p. ISBN: 978-5-00212-798-6. EDN: RBGRHD.
2. Aslakhonov S.A.M., Ahkmedov A.O., Umarov A.A.K., Dzhulagov S.M.M. Postanovka fizkulturno-sportivnoy raboty v ramkakh shkolnogo sportivnogo kluba na osnove potrebnostey i interesa zanimayushchihhsya [Organising physical education and sports activities within the school sports club based on the needs and interests of participants]. Prospects for science and education. 2024. No. 4(70). Pp. 434-453. DOI: 10.32744/pse.2024.4.27. EDN: KHLXLA.
3. Ahkmedov A.O., Elipkhanov S.B., Umarov A.A.K., Dzhulagov S.M.M. Ispolzovanie fidualnoy tekhnologii v povyshenii urovnya fizicheskoy podgotovlennosti uchashchihhsya shkol na seksionnykh zanyatiyah po sportivnym igram [The use of phygital technologies in improving the physical fitness of school students in sports games sectional classes]. Prospects for science and education. 2024. No. 3(69). Pp. 436-454. DOI: 10.32744/pse.2024.3.26. EDN: ABZZOW.
4. Balsevich V.K., Lubyshva L.I. Teoriya i tekhnologiya sportivno orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya v massovoy obshcheobrazovatelnoy shkole [Theory and technology of sports-oriented physical education in mass general education schools]. Physical culture: upbringing, education, training. 2015. No. 5. Pp. 36-41.
5. Durkin P.K., Lebedeva M.P. Formirovanie u shkolnikov interesa k fizicheskoy kulture [Developing schoolchildren's interest in physical education]. Physical education at school. 2016. No. 1. Pp. 36-41.
6. Krivopalenko E.I. Sozdanie i soderzhanie deyatelnosti sovremennogo shkolnogo sportivnogo kluba: metodicheskie rekomendatsii [Creation and maintenance of a modern school sports club: methodological recommendations]. Omsk: IROOO, 2017. 32 p. ISBN: 978-5-89982-594-1. URL: <https://e.lanbook.com/book/254150>.
7. Umarov A.A.K., Bashkhadzhiev T.D., Ahkmedov A.O. Organizatsiya fizicheskogo vospitaniya shkolnikov na osnove ucheta klimatogeograficheskikh usloviy mestnosti [Organization of physical education of schoolchildren based on the consideration of climatic and geographical conditions of the area]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 4. Pp. 78-80. EDN: QCWTAB.
8. Elipkhanov S.B., Elipkhanova T.S., Ahkmedov A.O., Umarov A.A.K. Harakteristika professionalnoy podgotovlennosti trenerov-pedagogov sportivnykh klubov selskikh obshcheobrazovatelnykh shkol [Characteristics of professional training of coaches and teachers of sports clubs of rural comprehensive schools]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 3. Pp. 58-60. EDN: DVDYWS.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЕМОНСТРАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

УДК/UDC 378

Поступила в редакцию 24.01.2026 г.



Информация для связи с автором:
Nikiforova-ov@yandex.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **М.Ю. Парамонова**¹

Кандидат педагогических наук **Е.И. Кричевцова**¹

Кандидат педагогических наук **Т.В. Кротова**¹

Кандидат педагогических наук **О.В. Никифорова**¹

¹Московский педагогический государственный университет, Москва

DESIGNING ASSESSMENT MATERIALS FOR A DEMONSTRATION EXAM TO TRAIN PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTORS IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

PhD, Associate Professor **M.Yu. Paramonova**¹

PhD **E.I. Krichevtsova**¹

PhD **T.V. Krotova**¹

PhD **O.V. Nikiforova**¹

¹Moscow Pedagogical State University, Moscow

Аннотация

Цель исследования – разработать оценочные материалы ДЭ, обеспечивающие независимую оценку профессиональной готовности инструкторов по физической культуре к работе в ДОО.

Методика и организация исследования. Методологическую основу составили практико-ориентированный и деятельностный подходы, предусматривающие моделирование квази-профессиональных ситуаций. Исследование включало два этапа: теоретический (анализ нормативных документов, методических рекомендаций и моделей ДЭ) и эмпирический (проектирование и апробация заданий на пилотных площадках вузов).

Результаты исследования и выводы. Экзаменационные задания содержали педагогическую задачу, описание условий и проблемного контекста, а также практические действия обучающегося (планирование, проведение фрагмента занятия, самоанализ). Оценка осуществлялась по проектировочной, методической, диагностико-аналитической и рефлексивной компетенциям. Результаты показали, что интегративная, контекстная структура заданий обеспечивает переход от проверки отдельных умений к оценке целостной профессиональной готовности.

Разработанные материалы могут быть рекомендованы для внедрения в педагогические вузы, повышая качество подготовки инструкторов по физической культуре к работе в ДОО и центрах раннего физического развития, способствуя формированию у детей интереса к физкультуре и ценностям здорового образа жизни в соответствии с государственными стандартами.

Ключевые слова: демонстрационный экзамен, оценочные материалы, независимая оценка, дошкольное образование, физическая культура, инструктор по физической культуре, профессиональные компетенции.

Abstract

Objective of the study is to develop assessment materials for a demonstration exam that would provide an independent assessment of the professional readiness of physical education instructors to work in preschool educational institutions.

Methods and structure of the study. The methodological basis consisted of practice-oriented and activity-based approaches involving the simulation of quasi-professional situations. The study consisted of two stages: theoretical (analysis of regulatory documents, methodological recommendations and demonstration exam models) and empirical (design and testing of tasks at pilot sites in higher education institutions).

Results and conclusions. The exam tasks included a pedagogical task, a description of the conditions and problem context, as well as practical actions to be taken by the student (planning, conducting a fragment of a lesson, self-analysis). Assessment was carried out on the basis of design, methodological, diagnostic-analytical and reflective competences. The results showed that the integrative, contextual structure of the tasks ensures the transition from testing individual skills to assessing overall professional readiness.

The developed materials can be recommended for implementation in pedagogical universities, improving the quality of training physical education instructors to work in preschool educational organisations and early physical development centres, contributing to the formation of children's interest in physical education and the values of a healthy lifestyle in accordance with state standards.

Keywords: demonstration exam, assessment materials, independent assessment, preschool education, physical education, physical education instructor, professional competencies.

Введение. Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста в современных условиях приобретают особую актуальность из-за снижения естественной двигательной активности, роста экранного времени и увеличения числа детей с функциональными отклонениями. Вопросы здоровья нации и благополучие подрастающего поколения становятся приоритетными стратегическими задачам государства, как отметил Президент РФ В. В. Путин.

Физическое развитие является неотъемлемой частью образовательного процесса в ДОО, включая формирование основных движений, развитие физических качеств и приобщение к ценностям здорового образа жизни. Особое значение эта работа приобретает в центрах раннего физического развития, деятельность которых направлена на формирование интереса к занятиям физкультурой, выявление одарённых детей и пропаганду здорового образа жизни (Федеральный закон

№ 139-ФЗ)¹. В этих условиях возрастает значение профессиональной подготовки педагогов, способных проектировать и реализовывать двигательную деятельность с оздоровительным, развивающим и воспитательным эффектом, а также создавать здоровьесберегающую среду [2]. Эффективным инструментом повышения качества подготовки кадров выступает внедрение профессионального (демонстрационного) экзамена (ДЭ), ориентированного на оценку способности обучающихся анализировать педагогические ситуации, проектировать образовательную деятельность и рефлексивно оценивать собственную работу [1].

Цель исследования – разработать оценочные материалы ДЭ, обеспечивающие независимую оценку профессиональной готовности инструкторов по физической культуре к работе в ДОО.

Методика и организация исследования. Научная работа основана на практико-ориентированном и деятельностном подходе, предполагающих моделирование реальных педагогических ситуаций в ДОО для оценки профессиональных компетенций инструкторов по физической культуре и воспитателей. Исследование включало два этапа: теоретический (анализ нормативных документов – ФОП ДО, ФГОС ВО, методических рекомендаций и оценочных материалов ДЭ) и эмпирический (разработка заданий). Применялись контент-анализ моделей ДЭ и проектирование заданий на основе педагогических ситуаций. Структура заданий включала педагогическую задачу, условия, проблемный контекст и практические задания (планирование, разработка фрагмента деятельности, рефлексия). Проверялись проектировочная, диагностико-аналитическая, методическая и рефлексивная компетенции. Формы проведения варьировались от тестирования до моделирования квази-реальных ситуаций с постепенным усложнением, что обеспечивало переход от оценки отдельных умений к выявлению целостной профессиональной готовности.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение многих лет на факультете дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО МПГУ ведется целенаправленная подготовка инструкторов по физической культуре, способных работать с детьми раннего и дошкольного возрастов. В рамках исполнения государственного задания по теме научно-исследовательской работы «Разработка содержания, организации и сопровождения демонстрационного экзамена будущих педагогов дошкольного образования в рамках ядра высшего педагогического образования» в 2024 году авторским коллективом факультета дошкольной педагогики и психологии МПГУ (Г. Н. Толкачева, Т. В. Кротова, Е. И. Кричевцова, О. В. Никифорова, М. Ю. Парамонова и др.) были разработаны модели проведения демонстрационного экзамена будущих педагогов дошкольного образования, апробация которых осуществлялась, в том числе с обучающимися по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Дошкольное образование» и «Дополнительное образование» (раннее физическое развитие).

Системообразующим элементом оценочных материалов ДЭ является экзаменационное задание, включающее педагогическую задачу, психолого-педагогическую ситуацию с проблемой, условия её реализации и практические действия обучающегося, дополненное шаблоном технологической карты и алгоритмом выполнения [3]. При проектировании заданий учитывались профессионально-деятельностная направлен-

ность (моделирование реальных условий работы инструктора в ДОО), интегративная оценка компетенций (проектировочной, методической, диагностико-аналитической, коммуникативной и рефлексивной), вариативность условий (различная наполняемость групп, ограниченность пространства и оборудования, особенности контингента, региональные условия) и баланс теоретических и практических компонентов, обеспечивающий проверку как знаний, так и практических навыков, позволяющих обучающимся продемонстрировать как понимание нормативных оснований и методических принципов, так и смоделировать практическое решение стоящей задачи; интеграцию в задании аттестационной, но и диагностико-развивающей функций.

Структура заданий универсальна для всех видов ДЭ, а их динамика предполагает постепенное усложнение: от частных условий к системным педагогическим ситуациям и от решения отдельных задач к принятию интегративных педагогических решений, что позволяет оценивать целостную профессиональную готовность [3, 4].

Представим характеристику заданий по различным видам ДЭ.

В заданиях по дисциплине «Создание развивающей предметно-пространственной среды в ДОО» педагогические ситуации моделируют типичные проблемы практики, такие как перегруженность пространства, недостаток оборудования и высокая плотность группы. Это позволяет оценить способность будущего педагога анализировать влияние среды на поведение детей, выявлять риски и адаптировать организацию игры с учётом возрастной психологии. Задания формируют умение определять препятствия для физического развития, подбирать альтернативные пособия и моделировать пространство для эффективной двигательной активности детей.

Например, в задании ДЭ по дисциплине обучающемуся нужно проанализировать условия среды, в которых протекает деятельность детей, выявить препятствия и предложить способы организации пространства и подбора оборудования для безопасной и активной двигательной деятельности.

Задание ДЭ по практике представляло собой комплекс заданий, приближенных к профессиональной деятельности педагога и инструктора по физическому воспитанию. Для будущего инструктора по физической культуре одна из ключевых компетенций – умение адаптировать занятия под конкретный контингент, а не действовать по шаблону, поэтому в задании была заложена характеристика группы детей, в которой протекала практика обучающихся. Способность учитывать особенности конкретной группы детей формируют гибкость и профессиональную мобильность, необходимые при работе в разных дошкольных организациях. Предлагаемая в задании задача была сформулирована таким образом, чтобы обучающийся мог продемонстрировать владение методикой воспитания у детей того или иного вида движений; умение показывать упражнения и давать чёткие инструкции; дозировать нагрузку на детей; организовывать пространства и обеспечивать безопасность, включать всех детей в активную деятельность, управлять групповой динамикой, поддерживать темп и эмоциональный настрой, предупреждать утомление и травматизм.

Например, в одном из заданий ДЭ по практике обучающемуся нужно проанализировать условия группы, спланировать и провести физкультурное занятие с интеграцией образовательных областей и выполнить его самоанализ.

Задания ДЭ по ГИА разработаны в соответствии с требованиями ФОП ДО и выходят за рамки отдельных двигательных умений, ориентируясь на развитие регулятивных, волевых и мотивационных компонентов двигательной деятельности. Они предполагают решение комплексных педагогических

¹ Федеральный закон от 12 июня 2024 г. № 139-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и статью 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2024. № 25. Ст. 3732.

задач: обогащение двигательного опыта, развитие техники и осознанности упражнений, освоение элементов спортивных игр и туристских навыков. Следует подчеркнуть, что задания моделируют и условия работы, характерные, в том числе и для центров раннего физического развития: необходимость индивидуализации нагрузки, коррекции координационных трудностей, развития выносливости, повышения мотивации к движению в условиях гиподинамии.

В ходе ДЭ проверяется проектировочная компетенция: студент разрабатывает недельный план с темой, формами работы и интеграцией образовательных областей, проводит фрагмент занятия с детьми, учитывая индивидуальные особенности, координацию и мотивацию. Экзамен выполняет функцию не только итоговой оценки, но и профессиональной пробы, проверяя интегративную готовность будущего инструктора по физической культуре и формируя проектные, аналитические и рефлексивные компетенции.

Например, в задании ДЭ по ГИА обучающемуся нужно спланировать и провести занятие по обогащению двигательного опыта детей 5–6 лет с учётом особенностей группы и региональных условий, интегрируя несколько образовательных областей, и провести его рефлексивный анализ.

Таким образом, спроектированные задания разных видов демонстрационного экзамена обеспечивают комплексную проверку знаний и навыков, развивают аналитические и рефлексивные компетенции, а максимально приближены к реальной профессиональной практике, что делает их эффективным инструментом оценки уровня подготовленности будущих инструкторов по физической культуре, работающих в ДОО.

Вывод. Полученные результаты исследования демонстрируют, что разработанные оценочные материалы ДЭ обеспечивают комплексную проверку профессиональных компетенций будущих инструкторов по физической культуре, включая проектировочную, методическую, диагностико-аналитическую и рефлексивную компетенции. Интегративная и контекстная структура заданий позволяет моделировать реальные педагогические ситуации в ДОО, что способствует формированию у обучающихся целостного профессионального подхода к физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Задания ДЭ приближают учебный процесс к реальной профессиональной практике, выполняют функцию профессиональной пробы и формируют аналитические, проектировочные и рефлексивные навыки, необходимые для работы в ДОО и центрах раннего физического развития. Разработанная структура и построение заданий демонстрационного экзамена направлены на повышение качества подготовки инструкторов по физической культуре, способствуют развитию у дошкольников двигательных навыков, интереса к физкультуре и формированию ценностей здорового образа жизни.

Статья подготовлена в рамках исполнения государственного задания УКЛН-2024–0009 по теме научно-исследовательской работы «Разработка содержания, организации и сопровождения демонстрационного экзамена будущих педагогов дошкольного образования в рамках ядра высшего педагогического образования» на 2025 год.

Литература

1. Кротова Т.В. Модель – конструктор как инструмент проектирования содержания, организации и сопровождения демонстрационного экзамена будущих педагогов ДО / Т.В. Кротова, Г.Н. Толкачева, Е.И. Изотова, М.А. Бахотская // Педагогическое образование и наука. – 2025. – № 1. – С. 117–131. – DOI: 10.56163/2072-2524-2025-1-117-131
2. Толкачева Г.Н. Проектирование содержания и оценочных средств демонстрационного экзамена по дисциплинам профессионального модуля «Дошкольное образование» в вузе / Г.Н. Толкачева, Т.В. Кротова, М.Ю. Парамонова, О.В. Никифорова // Педагогическое образование и наука. – 2025. – № 5. – С. 118–128. – DOI: 10.56163/2072-2524-2025-5-118-129
3. Толкачева Г.Н. Особенности проведения демонстрационного экзамена в рамках государственной итоговой аттестации обучающихся педагогического вуза / Г.Н. Толкачева, Т.В. Кротова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2025. – № 4 (68). – С. 291–300. – DOI: 10.52772/25420291_2025_4_291
4. Парамонова М.Ю. Междисциплинарный подход в организации демонстрационного экзамена по профилю «Раннее физическое и раннее музыкальное развитие» / М.Ю. Парамонова и др. // Наука и школа. – 2025. – № 2. – С. 146–159.

References

1. Krotova T.V., Tolkacheva G.N., Izotova E.I., Bahotskaya M.A. Model – konstruktor kak instrument proektirovaniya soderzhaniya organizatsii i soprovozhdeniya demonstratsionnogo ekzamena budushchih pedagogov DO [Model-constructor as a tool for designing the content, organisation and support of demonstration exams for future preschool teachers]. Pedagogical Education and Science. 2025. No. 1. Pp. 117–131. DOI: 10.56163/2072-2524-2025-1-117-131
2. Tolkacheva G.N., Krotova T.V., Paramonova M.Yu., Nikiforova O.V. Proektirovaniye soderzhaniya i otsenochnykh sredstv demonstratsionnogo ekzamena po distsiplinam professionalnogo modulya «Doshkolnoe obrazovanie» v vuze [Designing the content and assessment tools for the demonstration exam in the subjects of the professional module 'Preschool Education' at a university]. Pedagogical Education and Science. 2025. No. 5. Pp. 118–128. DOI: 10.56163/2072-2524-2025-5-118-129
3. Tolkacheva G.N., Krotova T.V. Osobennosti provedeniya demonstratsionnogo ekzamena v ramkah gosudarstvennoy itogovoy attestatsii obuchayushchihsiya pedagogicheskogo vuza [Features of conducting a demonstration exam as part of the state final assessment of students of a pedagogical university]. Bulletin of Shadrinsky State Pedagogical University. 2025. No. 4(68). Pp. 291–300. DOI: 10.52772/25420291_2025_4_291
4. Paramonova M.Yu. et al. Mezhdistsiplinarnyy podhod v organizatsii demonstratsionnogo ekzamena po profilu «Ranee fizicheskoe i rannee muzykalnoe razvitiye» [An interdisciplinary approach to organising a demonstration exam in the field of 'Early physical and early musical development']. Science and School. 2025. No. 2. Pp. 146–159.

НОВЫЕ КНИГИ

МЕТОДОЛОГИЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОСТАВА КОМАНД В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ: МОНОГРАФИЯ / В.П. ГУБА, В.А. ЕРМАКОВ, Г.А. ХРУСТАЛЕВ, А.А. ПЛЕШАКОВ. – МОСКВА: ПРОСПЕКТ, 2025. – 136 С.

В издании освещены вопросы комплексного контроля медико-биологических и психолого-педагогических параметров подготовленности спортсменов в мини-футболе (футзале). Приведены данные, раскрывающие морфологические и функциональные параметры игроков в мини-футболе (футзале), их уровень технико-тактической, физической, технической и психологической подготовленности, а также биохимические и генетические характеристики. Представлена концепция комплектования команд и профилей игровых звеньев в мини-футболе (футзале).

Книга может быть полезна преподавателям, аспирантам, студентам при изучении теоретико-методических основ комплектования команд в мини-футболе (футзале) в высших учебных заведениях, а также тренерам, работающим со спортивным резервом в ДЮСШ и СДЮСШОР и с высококвалифицированными спортсменами.

ФУНКЦИОНАЛЬНО-ЦИФРОВОЙ ПОДХОД В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

УДК/UDC 796.035

Поступила в редакцию 20.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
laraparf@mail.ru

Аспирант **Н.А. Цухлов**¹Кандидат педагогических наук, доцент **Е.В. Бурцева**¹Кандидат педагогических наук, доцент **Л.А. Парфенова**¹

¹Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Казань

A FUNCTIONAL-DIGITAL APPROACH IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES WHO PLAY FOOTBALL

Postgraduate student **N.A. Tsukhlov**¹PhD, Associate Professor **E.V. Burtseva**¹PhD, Associate Professor **L.A. Parfenova**¹

¹Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan

Аннотация

Цель исследования – теоретически обосновать применение функционально-цифрового (фиджитал) подхода в процессе адаптивного физического воспитания с акцентом на создание индивидуализированных и мотивирующих условий для развития двигательных и когнитивных навыков детей с нарушениями интеллекта и расстройством аутистического спектра (РАС).

Методика и организация исследования. Основы исследования заключаются в анализе научно-методической литературы и нормативных документов, описании современных цифровых и интерактивных технологий (VR, AR, MR) в адаптивном физическом воспитании, а также в структурированном рассмотрении алгоритмов цифровых платформ, реализующих принципы адаптивности, индивидуализации, визуализации и мониторинга прогресса у детей с интеллектуальными нарушениями и расстройством аутистического спектра.

Результаты исследования и выводы. Анализ показывает, что использование функционально-цифрового подхода обеспечивает комплексное развитие физических качеств, когнитивных и социальных навыков, способствует профилактике вторичных расстройств, а также предоставляет условия для безопасного, поэтапного и мотивирующего освоения новых двигательных умений. Цифровая среда становится эффективным инструментом сопровождения ребёнка через индивидуальную траекторию развития, а также интеграцию в общество. В целом фиджитал-подход в адаптивном физическом воспитании подтверждает свою высокую эффективность и перспективность для работы с детьми с ИН и РАС.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, функционально-цифровой подход, фиджитал, дети с нарушениями интеллекта, дети с РАС, цифровые технологии, мотивация, индивидуализация, оценка эффективности, сенсорная интеграция, когнитивные навыки, инклюзивность.

Abstract

Objective of the study is to theoretically justify the use of a functional-digital (phygital) approach in the process of adaptive physical education with an emphasis on creating individualised and motivating conditions for the development of motor and cognitive skills in children with intellectual disabilities and autism spectrum disorder (ASD).

Methods and structure of the study. The study is based on an analysis of scientific and methodological literature and regulatory documents, a description of modern digital and interactive technologies (VR, AR, MR) in adaptive physical education, as well as a structured review of the algorithms of digital platforms that implement the principles of adaptability, individualisation, visualisation and progress monitoring in children with intellectual disabilities and autism spectrum disorder.

Results and conclusions. The introduction of a functional-digital approach to the process of adaptive physical education contributes to the formation of a controlled, personalised and predictable learning environment for children with intellectual disabilities and autism spectrum disorders. The use of digital technologies such as VR, AR, and MR not only allows for the individualisation of exercise load and complexity, but also provides visual support and instant feedback, which increases motivation, engagement, and the frequency of motor action repetition.

Keywords: adaptive physical education, functional-digital approach, phygital, children with intellectual disabilities, children with ASD, digital technologies, motivation, individualisation, effectiveness assessment, sensory integration, cognitive skills, inclusiveness.

Введение. Современное общество предъявляет повышенные требования к социальной адаптации и самостоятельности людей с особенностями развития. Нарушения интеллектуального развития и РАС сопровождаются трудностями в познавательной, коммуникативной, сенсомоторной и поведенческой сферах, что ограничивает физическую активность,

участие в социокультурной жизни и качество жизни в целом. В этих условиях адаптивное физическое воспитание (АФВ) способствует не только двигательному и когнитивному развитию, но и целенаправленно обеспечивает формирование функциональных навыков, необходимых для повседневной жизни и интеграции в общество.

Цифровой компонент позволяет объективно анализировать двигательную активность, когнитивные и поведенческие показатели, оперативно корректировать программы и выстраивать траектории индивидуально-личностного развития ребенка с ОВЗ.

Сочетание реальных и виртуальных задач способствует развитию координации, внимания, исполнительных функций, эмоциональной регуляции и социальной коммуникации в предсказуемом, щадящем и управляемом формате, соответствующем потребностям детей с РАС. Институциональные предпосылки и нормативная база для внедрения фиджитал-спорта уже созданы, такими документами являются Стратегия 2030 (распоряжение Правительства РФ № 3081-р) и утвержденный федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» (Приказ Минспорта РФ № 628 от 02.07.2024), открывающий возможности масштабирования подхода в системе адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта на базе спортивных школ и образовательных организаций.

На сегодняшний день накоплен немалый научно-методический материал, обобщающий эффективность применения и значимость двигательной активности детей с ОВЗ [3, 4].

Результаты исследования и их обсуждение. Преодоление сенсорно-моторного дефицита, проявляющегося в несогласованности сигналов головного мозга и ответа моторной сферы, развитие проприоцепции, ощущения положения тела в пространстве, являются одними из основных задач адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллекта и РАС.

Традиционные методы АФК для детей с нарушениями интеллекта (НИ) и расстройствами аутистического спектра (РАС) не позволяют повысить мотивацию к занятиям, так как дети отличаются быстрой пресыщаемостью, трудностями понимания вербальных инструкций и переноса навыков в повседневную жизнь [1, 2, 4].

Современных детей, не исключая детей с особенностями интеллектуального развития, можно назвать «цифровым поколением» лучше воспринимающим информацию через цифровые каналы.

Впервые в адаптивной физической культуре цифровые технологии пришли в виде систем биологической обратной связи (фитнес-трекеры, умные часы и кольца), которые предназначались для сбора информации о состоянии организма в реальном времени [2].

Функционально-цифровой подход позволяет нивелировать данное противоречие, трансформируя абстрактные требования педагога («плавно согни руку», «перенеси вес тела») в конкретные, интерактивные визуально-кинестетические задачи. Таким образом, цифровая среда выполняет роль универсального транслятора, где движение тела напрямую воздействует на визуальный ряд. Например, задача развития координации реализуется не через устную инструкцию, а через необходимость физически остановить ногой виртуальный объект, проецируемый на пол в реальном времени, что создает прямую и понятную для ребенка причинно-следственную связь между действием и наглядным результатом, минуя этап вербального осмысления.

Важнейшим аспектом является способность фиджитал-среды обеспечивать визуальное структурирование пространства и деятельности (визуальный скаффолдинг) при возникающих трудностях моторного планирования и пространственной ориентации, характерных для детей с РАС. Данный факт компенсируется за счет создания цифровых «каркасов» движения, а интерактивные проекции, дополненная реальность (AR) и системы на основе захвата движения предоставляют четкие визуальные маркеры: траектории перемещения, зоны активации, точки приложения усилия, что позволяет ребенку

следовать не абстрактному указанию, а зрительному плану, снижая тревожность и когнитивную нагрузку, связанную с самостоятельным планированием движения. Данная визуальная предсказуемость среды является критическим фактором в снижении сенсорной перегрузки, так как фокусирует внимание на релевантном стимуле (раздражитель, сигнал или информация, которые имеют непосредственное отношение к текущей задаче, цели или поведенческому контексту), минимизируя влияние дестабилизирующих внешних факторов (шум, движение других людей).

Функционально-цифровой подход позволяет улучшить социальные навыки, развивает новые компетенции, эффективен при инклюзии и позволяет включить людей с ОВЗ.

Ключевым принципом организации эффективного обучающего воздействия является концепция зоны ближайшего развития (далее ЗБР), введенная Л. С. Выготским. Согласно данному подходу, развитие ребенка происходит в процессе решения задач, которые он не может выполнить самостоятельно, но способен освоить с помощью взрослого или более компетентного сверстника. Цифровая среда, основанная на фиджитал-технологиях, предоставляет уникальные возможности для точной и индивидуализированной реализации этого принципа в адаптивном физическом воспитании детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) и нарушениями интеллекта (НИ).

Прежде всего, цифровая платформа выступает в роли автоматизированного и безоценочного «опытного наставника». Она обладает способностью к адаптивному дозированию нагрузки и сложности задач в реальном времени. Алгоритмы, лежащие в основе интерактивных симуляторов, постоянно анализируют успешность действий пользователя, таким образом, если ребенок демонстрирует систематическую неудачу, система не фиксирует провал, а автоматически упрощает задачу: увеличивает размер виртуальной мишени, замедляет темп появления объектов, сокращает амплитуду требуемого движения. И наоборот, стабильно успешное выполнение приводит к постепенному усложнению условий, что позволяет ребенку постоянно находиться в рамках своей ЗБР, где каждое последующее действие требует от него незначительного преодоления, что обеспечивает непрерывный поступательный прогресс и предотвращает возникновение фрустрации и негативных эмоциональных состояний, связанных с хроническим неуспехом.

Важнейшим механизмом поддержки в ЗБР является предоставление системой оперативных подсказок и «помощи». В отличие от социально окрашенной коррекции со стороны педагога, которая может восприниматься как негативная оценка, игровой симулятор оказывает помощь инструментально и нейтрально. Например, при затруднениях в выполнении движения система может визуально подсветить траекторию движения руки или ноги, выделить целевой объект или продемонстрировать эталонное выполнение в упрощенной анимации. Данная функция формирует условия для позитивного подкрепления: ребенок не получает отрицательной оценки за ошибку, а получает ресурс для ее самостоятельно исправления, что укрепляет его веру в собственные силы и поддерживает внутреннюю мотивацию.

Использование функционально-цифрового подхода трансформирует реабилитацию из интуитивного процесса в доказательный, измеримый и персонализированный, что значительно повышает эффективность работы с детьми с нарушениями интеллекта и РАС.

Выводы. Внедрения цифровых технологий в процесс адаптивного физического воспитания открывает принципиально новые возможности для раскрытия потенциала лиц с РАС и НИ за счет создания контролируемой, персонализированной и предсказуемой среды, направленной на развитие физических способностей и когнитивных навыков. Фиджитал-среда

не является триггером для детей с расстройством аутистического спектра, напротив, данная среда становится способом продления основного заболевания и профилактикой вторичных нарушений.

Применение функционально-цифрового подхода в АФВ для детей с нарушением интеллектуального развития и РАС представляет собой перспективную научную задачу, объединяющую целенаправленное обучение практическим навыкам с возможностями цифровых технологий. Данный подход повышает точность диагностики, индивидуализацию обучения, мотивацию детей и эффективность спортивно-реабилитационных мероприятий, способствуя повышению качества жизни и социальной адаптации и интеграции детей с ИН и РАС.

Работа выполнена в рамках государственного задания Министерства спорта РФ 777-00035-26-01 (регистрационный номер ПТНИ 1025031400153).

Литература

1. Колесникова К.В. О физическом воспитании и развитии детей с ограниченными возможностями здоровья / К.В. Колесникова // ГОУ ВПО «ДОННУ». – 2024. – С. 198.
2. Парфенова Л.А. Формы и методы инклюзивного физического воспитания / Л.А. Парфенова, П.К. Кокер-Болт, А.Д. Шаймиева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 88.

3. Светличная Н.К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей / Н.К. Светличная // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 27, № 3. – С. 705-713.
4. Угрюмова Е.И. Особенности физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья на основе дифференциации и индивидуализации / Е.И. Угрюмова, Л.Н. Подпорина, Т.В. Плахотник // Педагогика в теории и на практике: актуальные вопросы и современные аспекты. – 2023. – С. 68-70.

References

1. Kolesnikova K.V. O fizicheskom vospitanii i razvitii detey s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorovya [On physical education and development of children with disabilities]. GOU VPO «DONNU». 2024. Pp. 198.
2. Parfenova L.A., Patricia C.C.B., Shaimieva A.D. Formy i metody inkluzivnogo fizicheskogo vospitaniya [Forms and methods of inclusive physical education]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2022. No. 9. Pp. 88.
3. Svetlichnaya N.K. Razvitie inkluzivnogo obrazovaniya v oblasti adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya detey [Development of inclusive education in the field of adaptive physical education for children]. Bulletin of Tambov University. Series: Humanities. 2022. V. 27. No. 3. Pp. 705-713.
4. Ugryumova E.I., Podporina L.N., Plahotnik T.V. Osobennosti fizicheskogo vospitaniya detey s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorovya na osnove differentsiatsii i individualizatsii [Features of physical education for children with disabilities based on differentiation and individualisation]. Pedagogy in theory and practice: current issues and contemporary aspects. 2023. Pp. 68-70.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ РУК ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС НА ОСНОВЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОГО МЕТОДА СЕНСОМОТОРНОГО СТИМУЛИРУЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА МЯЧЕЙ

Аспирант **Цянь Даомир**

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

УДК/UDC 796.386

Ключевые слова: настольный теннис, плиометрический метод, сенсомоторное стимулирование, упражнения с большим количеством мячей, игроки в настольный теннис, учебно-тренировочный этап подготовки.

Введение. В настольном теннисе тренировка с помощью большого количества мячей широко применяется китайскими тренерами на всех этапах подготовки, т.к. позволяет значительно повысить технико-тактическое мастерство, реакцию, двигательные умения и навыки, а также совершенствовать психофизические способности игроков [1, 2].

Цель исследования – выявить эффективность влияния применения плиометрического метода сенсомоторного стимулирующего воздействия большого количества мячей на темп движений игровой руки, игроков в настольный теннис на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Методика и организация исследования. С целью изучения темпа движений теннисистов использовался теппинг-тест, основанный на выполнении стереотипных движений – постукиваний в течение 30 секунд на специальном бланке, предложенный Е.П. Ильиным, 1972. Исследование проводилось в спортивной школе ГБУ ДО «МГФСО» отделение настольного тенниса Департамента спорта г. Москвы. В формирующем педагогическом эксперименте, длившемся 4 месяца, приняли участие 24 теннисиста учебно-тренировочного этапа подготовки 10-12 лет, разделенных на равнозначные контрольную и экспериментальную группы.

В программу педагогического эксперимента были включены упражнения плиометрической направленности с большим количеством мячей, выполняемые сериями по 30-40 мячей.

IMPROVING THE SPEED OF TABLE TENNIS PLAYERS' HAND MOVEMENTS BASED ON THE PLYOMETRIC METHOD OF SENSORIMOTOR STIMULATION USING A LARGE NUMBER OF BALLS

Postgraduate student **Qian Daoming**

The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

Поступила в редакцию 12.02.2026 г.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показателей темпа движений неигровой и игровой руки в теппинг-тесте у теннисистов контрольной и экспериментальной групп не выявил достоверных различий в данных показателях, что свидетельствует об однородности групп. Однако отмечается незначительный прирост в показателях улучшения темпа движений неигровой руки как в контрольной группе в среднем на 0,92 удара, так и в экспериментальной группах в среднем на 4,41 удара. Это свидетельствует о положительном переносе данного качества с игровой руки на неигровую. В то же время у теннисистов экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента выявлены статистически значимые изменения в показателях темпа игровой руки ($p=0,020$), по сравнению с контрольной группой теннисистов, где не удалось установить статистически значимых изменений ($p=0,561$)

Вывод. Полученные данные подтверждают эффективность влияния методики совершенствования скоростных способностей верхних конечностей игроков и, в частности, темпа движений игровой руки в настольный теннис на учебно-тренировочном этапе подготовки с помощью применения плиометрической направленности упражнений большого количества мячей.

Литература

1. Барчукова Г.В. Совершенствование психофизических качеств юных спортсменов в настольном теннисе посредством специальных упражнений / Г.В. Барчукова и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6. – С. 178-185.
2. 宋明. 多球对乒乓球专项技术提高的作用[J]. 黑河教育, 2022(10): 71-72. (на китайском языке: Сун Мин. Роль большого количества мячей в совершенствовании специальных навыков настольного тенниса [J]. Хэйхэ Образование, 2022 (10): 71-72).

Информация для связи с автором: galla573@mail.ru

ТРЕНЕР

ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ
«Теория и практика физической культуры»

3'26



Мартовский выпуск «Тренера» открывает статья, подготовленная профессором **И. Е. Коноваловым**, доцентами **Л. А. Парфеновой**, **В. В. Андреевым** и молодым ученым **Д. С. Андреевым** (Казань), посвященная научному обоснованию модели организации процесса восстановления квалифицированных баскетболистов студенческих команд в годичном цикле подготовки. Эффективность модели проверялась в рамках педагогического эксперимента посредством оценки динамики показателей физической, технической, функциональной и психологической подготовленности квалифицированных баскетболистов. Авторами доказано, что в исследуемых показателях наблюдается значимое улучшение результатов.

Профессор **О. Е. Понимасов** и его соавторы к.п.н. **И. С. Марьин**, **Е. В. Гриднева** и **В. Н. Фетисов** (Санкт-Петербург) обратились к проблеме выявления факторов эффективности техники плавания на этапе подготовки юных пловцов-спринтеров. Исследование показало, что факторная модель эффективности техники плавания включает в себя переменные общей силы, гидродинамической мощности и кинематической эффективности гребка, объясняющие достижение высокой работоспособности юных пловцов.

Группа авторов из Санкт-Петербурга под руководством д.п.н. **А. М. Симакова** в ходе исследования поставила цель – синхронизировать технико-тактическое мастерство со специальной физической подготовленностью тхэквондистов в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса. Установлено, что получение объективных показателей развития специальной выносливости зависит от целесообразного применения методики, направленной на синхронизацию сопряженных воздействий, связанных с повышением уровня специальной физической подготовленности и совершенствованием технико-тактического мастерства тхэквондистов.

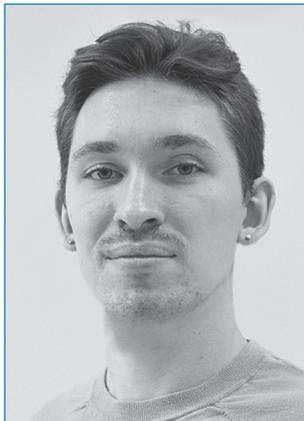
Спортивный отбор в дзюдо – одна из актуальных проблем современного спорта. Профессора **Г. В. Руденко**, **М. Г. Ткачук**, доценты **А. В. Зайцев** и **Д. С. Савельев** в ходе исследования решили данную проблему на основе выявления критериев быстрой тренируемости дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе. Выявлено, что к морфологическим показателям, достоверно отличающим быстро тренируемых дзюдоистов, относятся низкие показатели весо-ростового индекса Ярхо-Каупе, индексов Линье и пропорциональности, нормостенический тип телосложения, принадлежность к III (B) группе крови. Быстро тренируемые дзюдоисты отличаются от других результатами выполнения таких тестов, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

В заключительной статье «Тренера» доценты **В. А. Куванов**, **И. В. Дмитриев** в соавторстве с **А. Е. Захаровым**, **С. А. Ильющенко** (Санкт-Петербург) посвятили свое исследование выявлению особенностей силовой подготовки высококвалифицированных женщин-борцов. Результаты педагогического эксперимента показали, что многоповторный тренинг, как дополнение к силовым тренировкам, является оптимальным и эффективным способом снижения жировой и увеличения мышечной массы женщин-борцов в процессе подготовки.

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ВОССТАНОВЛЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

УДК/UDC 796.323.2

Поступила в редакцию 21.01.2026 г.



Информация для связи с автором:
igko2006@mail.ru

Д.С. Андреев¹

Доктор педагогических наук, профессор **И.Е. Коновалов¹**

Кандидат педагогических наук, доцент **Л.А. Парфенова¹**

Кандидат педагогических наук, доцент **В.В. Андреев²**

¹Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

²Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Абакан

MODEL FOR ORGANISING THE RECOVERY PROCESS FOR SKILLED BASKETBALL PLAYERS ON STUDENT TEAMS IN AN ANNUAL TRAINING CYCLE

D.S. Andreev¹

Dr. Hab., Professor **I.E. Konovalov¹**

PhD, Associate Professor **L.A. Parfenova¹**

PhD, Associate Professor **V.V. Andreev²**

¹Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan

²Katanov Khakass State University, Abakan

Аннотация

Цель исследования – экспериментальная апробация модели организации процесса восстановления квалифицированных баскетболистов студенческих команд в годичном цикле подготовки.

Методика и организация исследования. В научной работе использовали следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, факторный анализ, педагогический эксперимент, моделирование, тестирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе: Поволжского ГУФКСИТ, г. Казань (экспериментальная группа) и Орловского ГУ им. И.С. Тургенева, г. Орел (контрольная группа). В эксперименте приняли участие 30 квалифицированных баскетболистов, членов сборных команд вузов, разделённых на две группы по 15 человек в каждой.

Результаты исследования и выводы. В экспериментальной группе применялась специально разработанная модель организации процесса восстановления, а спортсмены контрольной группы восстановительные мероприятия проводили самостоятельно по рекомендациям тренера. Эффективность модели организации процесса восстановления проверялась в рамках педагогического эксперимента через изучение изменения показателей физической, технической, функциональной и психологической подготовленности квалифицированных баскетболистов.

Ключевые слова: квалифицированные баскетболисты, студенческие баскетбольные команды, модель, средства восстановления.

Введение. Напряжённые матчи и тренировочные нагрузки в студенческом баскетболе, и это уже очевидно, находятся на уровне профессионального спорта. Спортивная подготовка квалифицированных баскетболистов в вузах, сопряжена с высокими тренировочными и соревновательными нагрузками, которые существенно влияют на эффективность подготовки и затрудняют процесс восстановления. Это требует пересмотра подходов к организации восстановительных мероприятий, делая акцент на комплексный подход [2, 4].

Анкетирование специалистов и спортсменов показало, что применяемые средства восстановления часто однооб-

Abstract

Objective of the study is to experimentally test a model for organising the recovery process for skilled basketball players on student teams in a year-long training cycle.

Methods and structure of the study. The following methods were used in the scientific work: analysis and generalisation of scientific and methodological literature, questionnaires, factor analysis, pedagogical experiment, modelling, testing, and methods of mathematical statistics.

The study was conducted at: Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan (experimental group) and Orel State University named after I.S. Turgenev, Orel (control group). Thirty qualified basketball players, members of university teams, divided into two groups of 15 people each, took part in the experiment.

Results and conclusions. The experimental group used a specially developed model for organising the recovery process, while the athletes in the control group carried out recovery activities independently, following the coach's recommendations. The effectiveness of the model for organising the recovery process was tested as part of a pedagogical experiment by studying changes in the physical, technical, functional and psychological fitness indicators of qualified basketball players:

Keywords: skilled basketball players, student basketball teams, model, recovery methods.

разны и фрагментарны, что подтверждает необходимость пересмотра существующих положений и необходимость осуществлять поиск и внедрение более эффективных подходов.

В то же время проведенный нами факторный анализ позволил выявить ключевые компоненты спортивного мастерства квалифицированных баскетболистов, такие как скоростно-силовая выносливость, координационные способности, функциональная и общая выносливость. Продуктивное развитие вышеобозначенных компонентов требует использования комплексного подхода в подборе средств восстановления.

Анализ литературы не выявил исследований, посвящённых комплексному применению средств восстановления в студенческом баскетболе. Это указывает на существующий пробел в данном сегменте научной деятельности, при этом как отмечают многие специалисты, для эффективной подготовки и достижения высоких результатов, независимо от вида спорта и квалификации занимающихся, необходима адаптация организма к высоким нагрузкам [1, 3, 5].

Цель исследования – экспериментальная апробация модели организации процесса восстановления квалифицированных баскетболистов студенческих команд в годичном цикле подготовки.

Методика и организация исследования. В научной работе использовали следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, факторный анализ, педагогический эксперимент, моделирование, тестирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе: Поволжского ГУФК-СиТ, г. Казань (экспериментальная группа) и Орловского ГУ им. И. С. Тургенева, г. Орел (контрольная группа). В эксперименте приняли участие 30 квалифицированных баскетболистов, членов сборных команд вузов, разделённых на две группы по 15 человек в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. Учитывая анализ литературы, мнение специалистов и спортсменов, а также результаты проведенного факторного анализа, была разработана модель организации процесса восстановления квалифицированных баскетболистов студенческих команд в годичном цикле подготовки. Разработанная модель состояла из следующих блоков: целевой, содержательный, процессуальный, контрольно-оценочный и результативный:

1. Целевой блок формулирует цели и задачи. Цель модели – достижение баланса между нагрузкой и возможностями организма через комплексное использование специально подобранных средств восстановления.

2. Содержательный блок описывает специально подобранные средства восстановления (11 комплексов восстановительных средств), которые имеют определенную направленность воздействия: расслабляющее, тонизирующее, стимулирующее, поддерживающее.

3. Процессуальный блок описывает применение комплексов средств восстановления в годичном цикле подготовки квалифицированных баскетболистов, учитывая особенности подготовительного (укороченный промежуток времени) и специфику соревновательного (туровая система проведения основных соревнований и наличие межигрового интервала подготовки) периодов.

4. Контрольно-оценочный блок определяет показатели (физическая, техническая, функциональная и психологическая подготовленность) и критерии их оценки.

5. Результативный блок описывает достигнутые результаты.

Для проверки эффективности разработанной модели был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы квалифицированных баскетболистов: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ), по 15 спортсменов в каждой. В экспериментальной группе была реализована специально разработанная модель организации процесса восстановления, а спортсмены из контрольной группы восстановительные мероприятия проводили самостоятельно по рекомендациям тренера.

Эффективность модели организации процесса восстановления оценивали, через изучение изменения таких показателей как: физическая, техническая, функциональная и психологическая подготовленность квалифицированных баскетболистов.

Физическая подготовленность оценивалась по показателям общей физической (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП).

В показателях ОФП в экспериментальной группе было зафиксировано улучшение в диапазоне от 2,29 до 23,06%, а в контрольной группе – 0,89–2,52%, соответственно.

В показателях СФП в экспериментальной группе было зафиксировано улучшение в диапазоне от 4,12 до 10,70%, а в контрольной группе – 1,09–1,6% соответственно.

Техническая подготовленность оценивалась по следующим показателям: «Количество 2-очковых бросков», «Процент реализации 2-очковых», «Количество 3-очковых бросков», «Процент реализации 3-очковых».

В экспериментальной группе в показателях технической подготовленности было зафиксировано улучшение в диапазоне от 34,32 до 61,80%, а в контрольной группе – 3,22–5,88%, соответственно.

Функциональная подготовленность оценивалась по следующим тестам и пробам: дыхательная система (спирометрия), общая работоспособность (Вингейт-тест), реакция частоты сердечных сокращений (ЧСС) на нагрузку, проба Ромберга (стабилоплатформа).

В показателях оценки дыхательной системы (спирометрия) в экспериментальной группе было зафиксировано улучшение в диапазоне от 12,55 до 21,62%, а в контрольной группе – 2,91–3,71%, соответственно.

В показателях оценки общей работоспособности (Вингейт-тест) в экспериментальной группе было зафиксировано улучшение в диапазоне от 10,26 до 23,12%, а в контрольной группе – 2,02–3,23%, соответственно.

В показателях оценки реакции ЧСС на нагрузку в экспериментальной группе было зафиксировано улучшение в диапазоне от 6,98 до 9,66%, а в контрольной группе – 0,42–1,57%, соответственно.

В пробе Ромберга на стабилоплатформе в экспериментальной группе было зафиксировано улучшение в диапазоне от 13,84 до 37,69%, а в контрольной группе – 0,93–1,85% соответственно.

Психологическая подготовленность оценивалась по таким тестам как: «Светофор», «Теппинг-тест», «Змейка», «Тремор».

В экспериментальной группе в показателях психологической подготовленности было зафиксировано улучшение в диапазоне от 8,93 до 25,56%, а в контрольной группе – 1,87–0,22%, соответственно.

Таким образом, в экспериментальной группе были зафиксированы более значимые улучшения практически во всех исследуемых показателях по сравнению с результатами контрольной группы.

Выводы. По итогам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что разработанная экспериментальная модель позволяет интегрировать средства восстановления в тренировочный процесс квалифицированных баскетболистов, учитывая реализуемые ими нагрузки (тренировочные и соревновательные), а также особенности и специфику периодов подготовки в годичном цикле. Эффективность модели проверялась через оценку изменения показателей физической, технической, функциональной и психологической подготовленности квалифицированных баскетболистов, где практически во всех исследуемых показателях наблюдается более значимое улучшение результатов в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной. Таким образом, на основании полученных результатов исследования можно утверждать, что модель организации процесса восстановления квалифицированных баскетболистов студенческих баскетбольных командах, после ее апробации подтвердила свою эффективность.

Литература

1. Андреев В.В. Методика повышения уровня спортивной работоспособности баскетболистов на основе средств стимулирования и восстановления / В.В. Андреев, И.Е. Коновалов, Д.С. Андреев и др. //

- Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16. – № 1. – С. 5-11.
2. Андриющенко О.Н. Современные тенденции развития соревновательной деятельности в баскетболе / О.Н. Андриющенко // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. – Тюмень : ТИУ, 2018. – С. 25-31.
 3. Виноградов В.Е. Внетренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов высокой квалификации (обзор литературы) / В.Е. Виноградов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 5. – С. 25-29.
 4. Ляликова Н.Н. Соревновательная деятельность квалифицированных баскетболистов как системообразующий компонент спортивной подготовки студентов / Н.Н. Ляликова, С.Ю. Бахарева // Омские социально-гуманитарные чтения – 2010: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. – Омск: ОГТУ, 2010. – С. 348-351.
 5. Полиевский С.А. Средства стимуляции работоспособности и оптимизации учебно-тренировочного процесса баскетболистов из арсенала спортивной медицины / С.А. Полиевский, С.А. Сорокин, А.А.И. Мохамед // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – С. 263-269.

References

1. Andreev V.V., Kononov I.E., Andreev D.S. et al. Metodika povysheniya urovnya sportivnoy rabotosposobnosti basketbolistov na osnove sredstv stimulirovaniya i vosstanovleniya [Methods for improving the athletic performance of basketball players based on stimulation and recovery

- techniques]. Pedagogical, psychological, and medical-biological issues in physical education and sports. 2021. V. 16. No. 1. Pp. 5-11.
2. Andryushchenko O.N. Sovremennye tendentsii razvitiya sorenvovatelnoy deyatelnosti v basketbole [Current trends in the development of competitive basketball]. Strategy for the development of sports and mass activities with students: materials from the III International Scientific and Practical Conference. Tyumen: Tyumen Industrial University, 2018. Pp. 25-31.
 3. Vinogradov V.E. Vnetrenirovochnye sredstva stimulyatsii i vosstanovleniya rabotosposobnosti v podgotovke sportsmenov vysokoy kvalifikatsii (obzor literatury) [Non-training methods of stimulation and recovery of working capacity in the training of highly skilled athletes (literature review)]. Bulletin of Sports Science. 2012. No. 5. Pp. 25-29.
 4. Lyalikova N.N., Bahareva S.Yu. Sorevnovatel'naya deyatelnost kvalifitsirovannykh basketbolistov kak sistemoobrazuyushchiy komponent sportivnoy podgotovki studentov [Competitive activities of qualified basketball players as a system-forming component of sports training for students]. Omsk Social and Humanitarian Readings – 2010: materials from the III International Scientific and Practical Conference. Omsk: Omsk State Technical University, 2010. Pp. 348-351.
 5. Polievskiy S.A., Sorokin S.A., Mohamed A.A.I. Sredstva stimulyatsii rabotosposobnosti i optimizatsii uchebno-trenirovochnogo protsessa basketbolistov iz arsenalov sportivnoy meditsiny [Means of stimulating performance and optimizing the training process for basketball players from the arsenal of sports medicine]. Basketball. Integration processes in science and practice: materials from the International Scientific and Practical Conference. Moscow: RГУФКСМиТ, 2020. Pp. 263-269.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАБОТНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аспирант **А.С. Кабанов**¹

Доктор педагогических наук, профессор **И.В. Манжелей**¹

¹Тюменский государственный университет, Тюмень

УДК/UDC 796.1

Ключевые слова: работники физкультурно-спортивной организации, администраторы, тренеры, профессиональные задачи и трудности, удовлетворенность.

Введение. Эффективность деятельности физкультурно-спортивной организации зависит от стратегии управления персоналом. Все работники физкультурно-спортивной организации (администраторы, тренеры, учебно-вспомогательный персонал) создают уникальный имидж организации, оказывая влияние своей деятельностью и поведением на отношение клиентов как к самой организации, так и к занятиям физической культурной и спортом в целом [1, 2].

Цель исследования – изучение социально-психологических особенностей работников (администраторов и тренеров) ЦОП «Тюмень-дзюдо».

Методика и организация исследования. В научной работе был организован онлайн-опрос по изучению приоритетных задач, возникающих трудностей (шкала градусник) и удовлетворенности администраторов и тренеров (методика Е.Н. Степанова). Опрос проводился в Центре олимпийской подготовки «Тюмень-дзюдо» в 2024 году, в котором приняли участие администраторы (10 женщин и 6 мужчин) и тренеры (4 женщины и 11 мужчин).

Результаты исследования и их обсуждение. Как показало исследование, тренеры демонстрируют большую профессиональную зрелость при мужском доминировании, тогда как администраторы более молоды – при женском доминировании. Социально-демографические характеристики администраторов и тренеров свидетельствуют, в целом, о благоприятной обстановке, так как практически 100% имеют высшее образование.

Чаще всего, администраторы решают такие задачи как осуществление контроля, сплочение коллектива, обеспечение вос-

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMPLOYEES OF A PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORGANISATION

Postgraduate student **A.S. Kabanov**¹

Dr. Hab., Professor **I.V. Manzheley**¹

¹University of Tyumen, Tyumen

Поступила в редакцию 28.01.2026 г.

питательной работы и охраны труда, определение целей и задач деятельности коллектива. Причем наибольшую активность в решении профессиональных задач проявляют администраторы-женщины. Трудности в решении задач профессиональной деятельности у администраторов вызывает привлечение дополнительного финансирования (70%) и обеспечение оценки качества образования (75%). Кроме того, у четверти опрошенных вызывает затруднение создание условий для инновационной деятельности и разрешение конфликтов среди тренеров.

Среди большого спектра педагогических задач все тренеры (100%), чаще всего, совершенствуют у воспитанников технические и тактические умения, развивают физические качества и формируют установку на успех.

Выводы. Администраторы более молоды и гендерно сбалансированы, тренеры – профессионально зрелые и преимущественно мужчины. Администраторы решают стратегические задачи управления, тренеры – педагогические задачи подготовки спортсменов. Женщины в обеих группах более критичны к материальным аспектам, мужчины – к результативности своей деятельности и учреждения. Женщины более эмпатичны и ориентированы на личностные аспекты, мужчины более системны и критичны. Эти различия указывают на необходимость дифференцированного подхода к управлению персоналом, учитывающего профессиональные роли и гендерные особенности обеих групп.

Литература

1. Манжелей И.В. Значимые качества тренера спортивной школы сельского муниципального образования / И.В. Манжелей, Н.С. Гладкова, С.В. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 104-106.
2. Манжелей И.В. Приоритетные задачи и ограничения в деятельности спортивных педагогов / И.В. Манжелей, М.О. Паршикова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 92.

Информация для связи с автором: stud0000149830@utmn.ru

ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

УДК/UDC 797.21

Поступила в редакцию 12.01.2026 г.



Информация для связи с автором:
miron1964@yandex.ru

Кандидат педагогических наук **И.С. Марьин¹**

Е.В. Гриднева¹

В.Н. Фетисов¹

Доктор педагогических наук, профессор **О.Е. Понимасов^{2,3}**

¹Российская академия народного хозяйства и государственной службы, Москва

²Российская академия народного хозяйства и государственной службы,
Санкт-Петербург

³Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
Санкт-Петербург

FACTORS AFFECTING THE EFFECTIVENESS OF SWIMMING TECHNIQUE AT THE TRAINING STAGE OF PREPARATION FOR YOUNG SPRINTER SWIMMERS

PhD **I.S. Maryin¹**

E.V. Gridneva¹

V.N. Fetisov¹

Dr. Hab., Professor **O.E. Ponimasov^{2,3}**

¹The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,
Moscow

²North-West Institute of Management of the Russian Presidential Academy of National
Economy and Public Administration, Saint Petersburg

³The Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg

Аннотация

Цель исследования – разработка формализованной модели эффективности техники плавания на основе факторов антропометрии, силы, мощности и кинематических характеристик юных пловцов.

Методика и организация исследования. В научной работе приняли участие 24 юных пловца-мальчика в возрасте $12,5 \pm 0,9$ года со стажем занятий спортивным плаванием 3,5 года, систематически участвующих в региональных соревнованиях. Факторная модель эффективности техники плавания разработана с учетом современных данных о факторах, определяющих работоспособность юных пловцов на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Результаты исследования и выводы. Факторная модель эффективности техники плавания включает в себя переменные общей силы, гидродинамической мощности и кинематической эффективности гребка, объясняющие 68,7% работоспособности юных пловцов.

Ключевые слова: юные пловцы, антропометрия, гидродинамическая мощность, кинематические показатели, работоспособность.

Abstract

Objective of the study is to develop a formalised model of swimming technique efficiency based on anthropometric factors, strength, power and kinematic characteristics of young swimmers.

Methods and structure of the study. 24 young male swimmers aged 12.5 ± 0.9 years with 3.5 years of competitive swimming experience who regularly participate in regional competitions took part in the study. The factor model of swimming technique efficiency was developed taking into account current data on the factors that determine the performance of young swimmers at the training stage of preparation.

Results and conclusions. The factor model of swimming technique efficiency includes variables of general strength, hydrodynamic power and kinematic efficiency of the stroke, which explain 68.7% of the performance of young swimmers.

Keywords: young swimmers, anthropometry, hydrodynamic power, kinematic indicators, performance.

Введение. Большинство проведенных исследований, посвященных спортивному совершенствованию пловцов, основываются на построении и апробации корреляционных и регрессионных моделей тренировочного процесса. Это дает представление лишь о степени связи между тренировочными воздействиями и результатами тренировки, не раскрывая механизмов воздействия тренировочных факторов. Доказательной процедурой в изучении явлений адаптации к тренировочной нагрузке выступает расчет коэффициентов уравнений, описывающих функциональные зависимости.

В ранее выполненных исследованиях выявлена положительная и значимая связь между силой разгибания руки в локтевом суставе и силой отталкивания в заключительной фазе гребка. Также доказано, что, по сравнению с тренировками, проводимыми лишь в бассейне, интегрированная программа силовых тренировок на суше и в воде значимо улучшает результаты юных пловцов.

При разработке специально направленных методик тренировки предполагается, что техника плавания зависит от уровня развития мышечной силы и, следовательно, влияет на улучше-

ние соревновательного результата. Несмотря на очевидную, казалось бы, правомерность выдвинутого предположения, в литературе пока нет формализованных доказательств этой гипотезы. С одной стороны, улучшение показателей силы и мощности, по-видимому, сопряжено с повышением производительности, однако исчерпывающие знания о взаимосвязях исследуемых характеристик и их количественном вкладе в соревновательный результат отсутствуют.

Цель исследования – разработка формализованной модели эффективности техники плавания на основе факторов антропометрии, силы, мощности и кинематических характеристик.

Методика и организация исследования. В научной работе приняли участие 24 юных пловца-мальчика в возрасте $12,5 \pm 0,9$ года со стажем занятий спортивным плаванием 3,5 года, систематически участвующих в региональных соревнованиях.

В качестве критерия эффективности тренировочного процесса и, следовательно, прогнозируемой переменной, выбран спортивный результат основного соревновательного упражнения в плавании на 100 м вольным стилем.

Измерялись показатели гидродинамической мощности в воде, силы и мощности на суше, кинематические и антропометрические характеристики.

В качестве независимой переменной выбрана гидродинамическая мощность плавания P_s , для оценки которой предварительно рассчитывалось активное сопротивление (R_a) с использованием метода возмущения скорости [3]. Каждый пловец проплывал два отрезка по 25 м вольным стилем с максимальной скоростью с дополнительным гидродинамическим телом и без него. R_a рассчитывалось по формуле:

$R_a = R_b v_b^2 / v^3 - v_b^3$, где R_a (Н) – активное сопротивление пловцов при максимальной скорости, R_b (Н) – сопротивление дополнительного гидродинамического тела с заранее заданной величиной сопротивления, v_b и v (м/с) – скорости плавания с дополнительным гидродинамическим телом и без него.

Значение P_s рассчитывалось по формуле [5]:

$$P_s = D_a \cdot v, \quad (2)$$

где P_s – гидродинамическая мощность, необходимая для преодоления силы сопротивления (Вт); D_a – активное сопротивление (Н); v – скорость плавания (м/с).

Сила и мощность на суше измерялась во время броска медицинбола (массой 1 кг и окружностью 0,72 м) из-за головы. Для измерения скорости броска использовался доплеровский радар с точностью $\pm 0,04$ м/с в поле зрения 12° от устройства. Радар устанавливался на расстоянии 1 м позади спортсмена на высоте выступающей части.

Сила сгибания предплечья измерялась тестом в поднимании штанги в положении сидя с упором до положения согнутых локтей.

В качестве измеряемых кинематических показателей выбраны скорость плавания на 25 м и эффективность гребка. Каждый пловец выполнял три заплыва на 25 м вольным стилем с максимальной скоростью. Между заплывами пловцы отдыхали 30 минут для полного восстановления. Для анализа использовалось среднее значение трех заплывов.

К поясу пловца крепился трос спидометра. Для передачи данных ($f = 50$ Гц) со спидометра в программный интерфейс использовалась плата сбора данных с разрешением 12 бит. Данные экспортировались в программное обеспечение для обработки сигналов и подвергались фильтрации с помощью фильтра нижних частот с частотой среза 5 Гц. Скорость плавания (v) рассчитывалась на средних 15 м (между 5 и 20 м) по формуле: $v = d/t$, где v – средняя скорость плавания (м/с), d – пройденное расстояние (м), а t – затраченное время (с).

Эффективность гребка оценивалась по формуле [7]:

$$\eta_r = 0,9v \times SF \times k \times 100,$$

где η_r – эффективность гребка (%), v – скорость (м/с), SF – частота гребков (Гц), k (см) – расстояние между плечом и оконечностью 3-го пальца во время проноса руки над водой, измеряемое при имитации цикла гребка на суше между при помощи сантиметровой ленты.

Размах рук измерялся при нахождении испытуемого в вертикальном ортостатическом положении с полностью выпрямленными руками и пальцами, отведенными в сторону под углом 90° к туловищу. Измерялось расстояние между окончаниями третьих пальцев рук.

Рассматривались стандартизированные коэффициенты регрессии (b), значимость каждого из них оценивалась с помощью t -критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты исследования и их обсуждение. Самая высокая дисперсия зафиксирована среди показателей мощности плавания, самая низкая – среди показателей размаха рук. В целом все детерминантные факторы, кроме одного, показали умеренную или высокую значимую корреляцию с соревновательным результатом ($p < 0,05$) (см. таблицу).

Построение факторной модели повышения эффективности юных пловцов на основе совершенствования отдельных кинематических и гидродинамических характеристик показало, что все факторы тренировочной модели оказывают значимое влияние на спортивный результат, в совокупности объясняя 69% вклада в соревновательный результат.

Средние показатели находятся в пределах диапазона доверительных интервалов, представленных в научной литературе для пловцов соответствующей возрастной группы и уровня подготовленности. Коэффициенты корреляции показали значимые связи между результатами в плавании и всеми выбранными независимыми переменными с величиной корреляционной связи от умеренной до высокой.

Установлено, что проведение сопряженных тренировок на суше и в воде способствовало улучшению результатов юных пловцов.

В построенной факторной модели характеристики скорости полета мяча при броске, мощность плавания, скорость плавания и эффективность гребка, являются предсказывающими предикторами эффективности плавания. Скорость полета мяча оказала положительное влияние на мощность плавания, а она, в свою очередь, – на скорость плавания и эффективность гребка.

При помощи методов телеметрии установлена высокая корреляция между размахом рук и силой сгибания предпле-

Таблица. Статистические показатели и величина корреляции (r) между исследуемыми переменными и спортивным результатом

Показатель	$x \pm SD$	σ^2	r	p
Плавание на 100 м, с	71,2 \pm 8,8	37,5	-	-
Размах рук, см	162,8 \pm 23,6	23,7	0,542	< 0,05
Сила сгибания предплечья, кг	7,3 \pm 0,6	0,9	0,645	< 0,05
Скорость полета мяча, м/с	6,7 \pm 0,3	1,6	0,398	< 0,05
Мощность, Вт	72,7 \pm 4,6	221,8	0,563	< 0,05
Плавание на 25 м, м/с	1,4 \pm 0,2	0,62	0,817	< 0,05
Эффективность гребка, %	28,8 \pm 3,2	16,4	0,481	< 0,05

чья ($r=0,73$; $p \leq 0,05$). В связи с этим была сделано предположение, что размах рук будет оказывать положительное и значимое влияние на скорость полета медбола при броске. Однако в литературе не было обнаружено данных о связи между размахом рук и силой верхних конечностей юных пловцов. Поэтому удаление фактора взаимосвязи размаха рук и силы сгибания предплечья позволило повысить качество соответствия факторной модели подготовленности юных пловцов.

Была выдвинута гипотеза, что сила и мощность, проявляемые на суше, связаны с силой и мощностью, показанными в воде. Несмотря на то, что связь сила-мощность не является значимой ($\beta=0,23$; $p > 0,05$), сила, развиваемая при броске медбола, объясняет 91,6% гидродинамической мощности. Также было высказано предположение, что большая сила связана с более высоким генерированием пропульсивной силы и выходной мощностью в воде. Общая сила обуславливает скорость полета медбола при броске из-за головы и уровень развития гидродинамической мощности на 59,3% и 85,1%, соответственно, и является значимым фактором по отношению к скорости плавания ($\beta=0,61$; $p < 0,05$). В целом пловцы, демонстрирующие наибольшую силу, являются как эффективными (достигая большей скорости плавания), так и экономичными (развивая большую гидродинамическую мощность), что позволяет им достигать более высоких результатов в плавании.

Оба фактора – мощности и силы на суше и в воде – оказали высокое влияние на технику плавания. Поэтому сопряженное развитие специальных физических качеств и работа над техникой плавания позволят юным пловцам развивать силу и формировать кинематическую составляющую гребка и, следовательно, повышать работоспособность.

Выводы. Факторная модель эффективности техники плавания включает в себя переменные общей силы, гидродинамической мощности и кинематической эффективности гребка, объясняющие 68,7% работоспособности юных пловцов. Уровень развития общей силы оказывает положительное и значимое влияние на гидродинамическую мощность в воде и кинематику гребка, что в итоге повышает спортивный результат. Хотя антропометрические данные не вошли в состав факторной модели, они показали значимый вклад в кинематические

детерминанты, обуславливающие соревновательную успешность юных пловцов.

Литература

1. Болотин А.Э. Факторы, влияющие на эффективность выполнения старта в плавании брассом / А.Э. Болотин, О.Е. Понимасов, К.Г. Пригода, Е.А. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 8. – С. 86-88.
2. Болотин А.Э. Оценка уровня тренированности спортсменок в плавании на основе анализа показателей variability сердечного ритма / А.Э. Болотин, К.Я. Ван Цвиетен, О.Е. Понимасов, Н.М. Тимченко, С.С. Аганов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 10-12.
3. Колмогоров С.В. Гидродинамические характеристики элитных пловцов различного пола в заключительном периоде подготовки к главным соревнованиям / С.В. Колмогоров, О.А. Румянцова, А.Р. Воронцов, А.Б. Гудков // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 14-16.
4. Понимасов О.Е. Полифункциональность гидрогенных локомоций как двигательных субстратов прикладного плавания / О.Е. Понимасов // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 4. – С. 3-5.

References

1. Bolotin A.E., Ponimasov O.E., Prigoda K.G., Vasilyeva E.A. Faktory, vliyayushchie na effektivnost vypolneniya starta v plavanii brassom [Factors affecting the efficiency of the start in breaststroke swimming]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2023. No. 8. Pp. 86-88.
2. Bolotin A.E., Van Zwieten K.Ya., Ponimasov O.E., Timchenko N.M., Aganov S.S. Otsenka urovnya trenirovannosti sportsmenok v plavanii na osnove analiza pokazateley variabelnosti serdechnogo ritma [Heart rate variability analysis to assess female swimmers' fitness level]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 7. Pp. 10-12.
3. Kolmogorov S.V., Rumyantseva O.A., Vorontsov A.R., Gudkov A.B. Gidrodinamicheskie harakteristiki elitnykh plovtsov razlichnogo pola v zaklyuchitelnom periode podgotovki k glavnym sorevnovaniyam [Hydrodynamic characteristics of elite swimmers of different genders at final period of training for major competitions]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2022. No. 1. Pp. 14-16.
4. Ponimasov O.E. Polifunksionalnost gidrogennykh lokomotsiy kak dvigatelnykh substratov prikladnogo plavaniya [Polyfunctionality of hydrogenic locomotion as motor substrates of applied swimming]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2024. No. 4. Pp. 3-5.
5. Barbosa T.M., Morais J.E., Marques M.C., Costa M.J. et al. The power output and sprinting performance of young swimmers. Journal of Strength and Conditioning Research. 2015. No. 29. Pp. 440-450.
6. Bolotin A.E., Bakayev V., Ponimasov O.E., Vasilyeva V. Peculiarities of respiratory functions in qualified swimmers exposed to multidirectional physical loads. Journal of Human Sport and Exercise. 2022. V. 17. No. 4. Pp. 860-866.
7. Pendergast D.R., Mollendorf J., Termin A., Minetti A.E. An energy balance of front crawl. European Journal of Applied Physiology. 2005. No. 94. Pp. 134-144.

НОВЫЕ КНИГИ

ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ: ЛФК И ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ В ОРТОПЕДИИ

Год издания: 2026

Авторы: Величко Т. И., Лоскутов В. А., Лоскутова И. В.

В учебном пособии рассмотрены возможные нарушения опорно-двигательного аппарата, а также вопросы применения элементов лечебной физической культуры и лечебного плавания в занятиях со студентами подготовительных и специальных медицинских групп. На основе анализа лечебного дозированного плавания в пособие включены комплексы специальных плавательных упражнений с использованием различных стилей плавания и их элементов. Главное внимание уделено методике построения занятий и применению специальных средств физической культуры для профилактики и уменьшения нарушений опорно-двигательного аппарата. Соответствует современным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессиональным квалификационным требованиям.

Особую ценность пособию придает детально разработанный методический блок, посвященный лечебному плаванию. Авторы не только описывают комплексы упражнений, но и дают четкие рекомендации по их дозировке, последовательности освоения и интеграции в общий реабилитационный процесс. Подробно рассматриваются техники плавания брассом, кролем на груди и спине, а также их адаптированные элементы, направленные на разгрузку позвоночника, увеличение подвижности суставов и укрепление мышечного корсета. Каждое упражнение сопровождается указанием на его лечебный эффект и возможные методические ошибки, что позволяет использовать пособие в качестве практического руководства.

Для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, преподавателей и всех интересующихся данной проблемой.

СИНХРОНИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ В СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

УДК/UDC 796.856.2

Поступила в редакцию 04.03.2026 г.



Информация для связи с автором:
simakov-tkd@yandex.ru

Доктор педагогических наук, доцент **А.М. Симаков**¹
Кандидат психологических наук, доцент **М.Ю. Нифонтов**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **А.В. Привалов**¹
Кандидат психологических наук, доцент **Е.А. Изотов**²

¹Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²Санкт-Петербургский горный университет императрицы Екатерины II, Санкт-Петербург

SYNCHRONISATION OF TECHNICAL, TACTICAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR TAEKWONDO PRACTITIONERS DURING THE SPECIAL PREPARATION PERIOD

Dr. Hab., Associate Professor **A.M. Simakov**¹

PhD, Associate Professor **M.Yu. Nifontov**¹

PhD, Associate Professor **A.V. Privalov**¹

PhD, Associate Professor **E.A. Izotov**²

¹Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg

²Saint-Petersburg Mining University, Saint Petersburg

Аннотация

Цель исследования – синхронизировать технико-тактическое мастерство со специальной физической подготовленностью тхэквондистов на специально-подготовительном периоде.

Методика и организация исследования. Научная работа состояла из анализа научно-методической литературы, педагогического эксперимента, статистической обработки экспериментальных данных. В учебно-тренировочном сборе к чемпионату России среди юниоров по тхэквондо ИТФ, проходившему 19-23 марта 2025 года в г. Сочи, приняли участие десять спортсменов сборной команды Санкт-Петербурга. Спортсмены готовились по специальной методике, с применением круговой тренировки. Задания для совершенствования технико-тактического мастерства чередовались с упражнениями по специальной физической подготовке с использованием повторно-интервального метода.

Результаты исследования и выводы. Для определения уровня воздействия специальной методики, направленной на синхронизацию совершенствования технико-тактического мастерства и повышения уровня специальной физической подготовленности тхэквондистов на специально-подготовительном периоде, были проведены контрольные испытания по оценке специальной физической подготовленности. Объективные показатели развития специальной выносливости убеждают в целесообразности применения специальной методики, направленной на синхронизацию сопряженных воздействий по повышению уровня специальной физической подготовленности и совершенствованию технико-тактического мастерства тхэквондистов.

Ключевые слова: тхэквондист, синхронизация, специально-подготовительный период, технико-тактическая и специальная физическая подготовка.

Abstract

Objective of the study is to synchronise technical and tactical skills with the special physical training of taekwondo practitioners during the special preparatory period.

Methods and structure of the study. The scientific work consisted of an analysis of scientific and methodological literature, a pedagogical experiment, and statistical processing of experimental data. Ten athletes from the St. Petersburg national team took part in the training camp for the Russian Junior Taekwondo Championship, which took place on 19-23 March 2025 in Sochi. The athletes trained using a special methodology involving circuit training. Tasks aimed at improving technical and tactical skills were alternated with special physical training exercises using the repeat interval method.

Results and conclusions. To determine the level of impact of the special methodology aimed at synchronising the improvement of technical and tactical skills and increasing the level of special physical training of taekwondo athletes during the special preparatory period, control tests were conducted to assess special physical training. Objective indicators of the development of special endurance confirm the feasibility of using a special methodology aimed at synchronising the combined effects of improving the level of special physical training and improving the technical and tactical skills of taekwondo practitioners.

Keywords: taekwondo athlete, synchronisation, special preparatory period, technical and tactical and special physical training.

Введение. Проблема синхронизации технико-тактического мастерства одновременно с повышением уровня специальной физической подготовленности единоборцев приобретает все большую актуальность [1, 6, 7]. Высокий уровень специальной физической подготовленности необходим в целях достижения

значительных спортивных результатов, для этого мы синхронизировали её с технико-тактическим мастерством. Практически все выдающиеся тхэквондисты, участники кубков и чемпионатов Европы и мира ведут поединки в высоком темпе, комбинируя удары руками и ногами в комбинации и связки, исполь-

зую каждую сложившуюся ситуацию для выполнения активных действий [2, 9]. Синхронизация позволяет совершенствовать технико-тактическое мастерство одновременно с повышением уровня специальной физической подготовленности тхэквондиста на специально-подготовительном периоде [4, 8].

Цель исследования – синхронизовать технико-тактическое мастерство со специальной физической подготовленностью тхэквондистов на специально-подготовительном периоде.

Методика и организация исследования. В чемпионате России по тхэквондо ИТФ (19–23 марта 2025 года в г. Сочи), приняли участие 10 спортсменов, членов юниорской сборной команды Санкт-Петербурга по тхэквондо ИТФ. Длительность специально-подготовительного периода подготовки составляла 4 недели. Все спортсмены прошли углубленное медицинское обследование и были допущены к тренировочному процессу и соревнованиям. Тренировки проходили шесть раз в неделю по 2–2,5 часа, в зависимости от запланированной нагрузки и поставленных задач. В тренировочном процессе применялся повторно-интервальный метод и метод круговой тренировки. Задания по совершенствованию технико-тактического мастерства чередовались с заданиями по специальной физической подготовке [3, 5]. В табл. 1 представлен недельный объем тренировочной нагрузки.

Специальная методика, направленная на синхронизацию сопряженных воздействий по совершенствованию технико-тактического мастерства и повышению уровня специальной физической подготовленности тхэквондистов была включена в тренировочный план по подготовке членов сборной команды Санкт-Петербурга по тхэквондо ИТФ к чемпионату России.

В средства общефизической подготовки были включены кроссы и спортивные игры, а для повышения уровня специальной выносливости применялись специальные и специально-подготовительные упражнения высокой интенсивности.

Для повышения специальной выносливости тхэквондиста необходимо использовать задания при пульсе 180 уд/мин и выше, которые вызывают наибольшие энергетические сдвиги в организме. Одним из наиболее эффективных методов решения задач по повышению уровня специальной выносливости у тхэквондистов является круговая тренировка, а средством решения поставленных задач являются: увеличение времени раунда до 3 минут и более в спаррингах, увеличение количества раундов, уменьшение времени отдыха между раундами в условных и вольных боях, работа на снарядах.

Задания на каждой станции выполнялись в течение трех минут.

Содержание круговой тренировки.

Первая станция. Нанесение ударов по мешку с чередованием в 30-секундных отрезках от 50 до 75% от максимальной интенсивности.

Вторая станция. Прыжки со скакалкой с чередованием темпа в 30-секундных отрезках от среднего до максимального (с двойным прокручиванием скакалки).

Третья станция. Нанесение ударов носком по мешку с чередованием интенсивности в 30-секундных отрезках от 50 до 75% от максимальной интенсивности.

Таблица 2. Результаты контрольных испытаний в начале специально-подготовительного периода

№ испытуемого	Испытание 1 (кол-во раз)	Испытание 2 (кол-во раз)	Испытание 3 (кол-во связок)
1	208	72	23
2	207	71	24
3	200	73	25
4	197	70	21
5	205	69	22
6	199	73	23
7	201	68	21
8	203	69	22
9	205	74	24
10	198	73	23
Среднее	202,3±3,3	71,2±1,8	22,8±1

Таблица 3. Результаты контрольных испытаний тхэквондистов в конце специально-подготовительного периода

№ испытуемого	Испытание 1 (кол-во раз)	Испытание 2 (кол-во раз)	Испытание 3 (кол-во связок)
1	215	77	26
2	217	78	27
3	210	79	27
4	208	76	23
5	212	78	24
6	207	75	25
7	211	77	24
8	213	76	25
9	217	80	26
10	205	77	26
Среднее значение	211,5±3,3	77,3±1,2	25,3±1,1

Четвертая станция. Чередование кувыркков вперед с разворотом с поворотом на 180 градусов с имитацией технико-тактических действий с сохранением равновесия.

Пятая станция. Нанесение ударов руками и ногами по мешку с чередованием в 30-секундных отрезках от 50 до 75% от максимальной интенсивности.

Шестая станция. Имитация ударов руками с гантелями (2–3 кг) с чередованием в 30-секундных отрезках от 50 до 75% от максимальной интенсивности.

Седьмая станция. Выталкивание вперед грифа штанги от груди с максимальной интенсивностью с чередованием в 30-секундных отрезках с имитацией технико-тактических заданий в атакующих и контратакующих действиях.

Восьмая станция. Передвижение и имитация атакующих и контратакующих действий с нанесением ударов руками и ногами с чередованием в 30-секундных отрезках от 50 до 75% от максимальной интенсивности.

Таблица 1. Объем тренировочной нагрузки

Дни недели	Направление	Объем, мин	Направление	Объем, мин	Нагрузка
Понедельник	СФП	45	СТТМ	115	Средняя
Вторник	СФП	45	СТТМ	115	Высокая
Среда	ОФП	30	СТТМ	90	Низкая
Четверг	СФП	45	СТТМ	115	Высокая
Пятница	СФП	45	СТТМ	115	Средняя
Суббота	ОФП	30	СТТМ	90	Низкая
Воскресенье	-	0	-	0	Отдых

Таблица 4. Результаты контрольных испытаний тхэквондистов в начале и в конце специально-подготовительного периода

№ п/п	№ Испытания	Период		Прирост	p
		В начале	В конце		
1	Испытание 1 (кол-во раз)	202,3±3,3	211,5±3,3	4,54%	≤0,05
2	Испытание 2 (кол-во раз)	71,2±1,8	77,3±1,2	8,56%	≤0,05
3	Испытание 3 (кол-во связок)	22,8±1	25,3±1,1	10,96%	≤0,05

Результаты исследования и их обсуждение. Контрольные испытания проводились с целью определения эффективности методики, направленной на синхронизацию технико-тактической и специальной физической подготовки тхэквондистов в специально-подготовительном периоде.

Контрольные испытания для определения уровня специальной физической подготовленности у тхэквондистов:

испытание 1

– непрерывное нанесение ударов руками по мешку в течение 1 минуты (максимальное кол-во раз);

испытание 2

– непрерывное нанесение ударов ногами по мешку в течение 1 минуты (максимальное кол-во раз);

испытание 3

– непрерывное нанесение связок ударов руками и ногами в течение 1 минуты (максимальное кол-во связок).

Результаты контрольных испытаний по определению уровня специальной физической подготовленности тхэквондистов в начале специально-подготовительного периода представлены в табл. 2.

В табл. 3 отражены результаты контрольных испытаний по определению уровня специальной физической подготовленности тхэквондистов в конце специально-подготовительного периода.

В табл. 4 отражены результаты контрольных испытаний по определению уровня специальной физической подготовленности тхэквондистов в начале и в конце подготовки к соревнованиям.

Выводы. Объективные показатели развития специальной выносливости тхэквондистов свидетельствуют об эффективности применения методики, направленной на синхронизацию сопряженных воздействий по повышению уровня специальной физической подготовленности и совершенствованию технико-тактического мастерства тхэквондистов. Спортсмены научились уверенно выдерживать работу максимальной интенсивности в тренировочных и соревновательных поединках, работать с увеличением и изменением темпа. Все члены сборной команды Санкт-Петербурга по тхэквондо ИТФ значительно повысили уровень специальной физической подготовленности, возросла скоростно-силовая выносливость, спортсмены стали лучше ориентироваться в изменяющихся условиях поединка, быстрее принимать решения для нанесения решающего удара.

Результаты чемпионата России 2025 среди юниоров свидетельствуют об эффективности предложений методики – сборная команда тхэквондистов, в состав которой вошли все участники эксперимента, заняла первое общекомандное место среди регионов страны.

Литература

1. Волков А.В. Величина и направленность тренировочных нагрузок – основные факторы управления динамичной работоспособности дзюдоистов / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.П. Бабченко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 66-68.
2. Левицкий А.Г. Алгоритмы решения тактических задач дзюдоистами различной квалификации / А.Г. Левицкий, Г.В. Руденко, Д.А. Симаков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 80-82.
3. Павленко А.В. Особенности подготовки спортсменов и динамика развития студенческого тхэквондо г. Санкт-Петербурга / А.В. Пав-

ленко, Г.В. Руденко, Ю.И. Виноградов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 67-69.

4. Руденко Г.В. Морфологические показатели успешности соревновательности в единоборствах / Г.В. Руденко, М.Г. Ткачук, В.А. Дорофеев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 92-94.
5. Симаков А.М. Методика развития скоростной выносливости в тхэквондо на периоде совершенствования спортивного мастерства (15-16 лет) / А.М. Симаков, Д.А. Симаков, Г.В. Руденко, Е.Н. Коростелев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 219-223.
6. Симаков А.М. Специальная методика развития скоростной выносливости высококвалифицированных тхэквондистов на предсоревновательном этапе подготовки / А.М. Симаков // Спорт, Человек, Здоровье: Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 729-731.
7. Синицын Д.К. Подготовка боксёров высокой квалификации на специальноподготовительном этапе / Д.К. Синицын, А.В. Зимин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 465-469.
8. Ткачук М.Г. Особенности физического развития спортсменов-единоборцев / М.Г. Ткачук, А.Г. Левицкий, Г.В. Руденко, А.М. Симаков // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 3. – С. 9-11.
9. Эпов О.Г. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов ударных видов единоборств в соревновательном микроцикле подготовки / О.Г. Эпов, Г.В. Руденко, Д.А. Симаков // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 98-100.

References

1. Volkov A.V., Panchenko I.A., Babchenko A.P. Velichina i napravlenost trenirovochnykh nagruzok – osnovnye faktory upravleniya dinamiko y rabotosposobnosti dzyudoistov [Training load volume and goal as key factors of performance control in judo]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2017. No. 7. Pp. 66-68.
2. Levitskiy A.G., Rudenko G.V., Simakov D.A. Algoritmy resheniya takicheskikh zadach dzyudoistami razlichnoy kvalifikatsii [Tactical problem solving algorithms for judokas of various skill levels]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 4. Pp. 80-82.
3. Pavlenko A.V., Rudenko G.V., Vinogradov Yu.I. Osobennosti podgotovki sportsmenov i dinamika razvitiya studencheskogo thekvondo g. Sankt-Peterburga [Academic taekwondo in saint petersburg: training systems and progress trends]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 4. Pp. 67-69.
4. Rudenko G.V., Tkachuk M.G., Dorofeev V.A. Morfologicheskie pokazateli uspeshnosti sorevnovatelnosti v edinoborstvakh [Morphological characteristics of competitive success in martial arts]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 4. Pp. 92-94.
5. Simakov A.M., Simakov D.A., Rudenko G.V., Korostelev E.N. Metodika razvitiya skorostnoy vynoslivosti v thekvondo na periode sovershenstvovaniya sportivnogo masterstva (15-16 let) [Methods for developing speed endurance in taekwondo during the period of improving athletic skills (15-16 years)]. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2018. No. 2(156). Pp. 219-223.
6. Simakov A.M. Spetsialnaya metodika razvitiya skorostnoy vynoslivosti vysokokvalifitsirovannykh thekvondistov na predsorevnovatelnom etape podgotovki [Special methodology for developing speed endurance in highly skilled taekwondo practitioners during the pre-competition stage of training]. Sport, Man, Health: Proceedings of the XI International Congress, St. Petersburg, 26–28 April 2023. Edited by S.I. Petrov. St. Petersburg: POLITECH-PRESS, 2023. Pp. 729-731.
7. Sinitsyn D.K., Zimin A.V. Podgotovka bokserov vysokoy kvalifikatsii na spetsialnopodgotovitelnom etape [Training highly skilled boxers at the specialised preparatory stage]. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 11(189). Pp. 465-469.
8. Tkachuk M.G., Levitskiy A.G., Rudenko G.V., Simakov A.M. Osobennosti fizicheskogo razvitiya sportsmenov edinoborstev [Features of physical development of martial artsmen]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 3. Pp. 9-11.
9. Epov O.G. Rudenko G.V., Simakov D.A. Upravlenie trenirovochnym protsessom vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov udarnykh vidov edinoborstv v sorevnovatelnom mikrotsikle podgotovki [Management of the training process of highly qualified athletes of shock types of single combats in a competitive microcycle of training]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2022. No. 4. Pp. 98-100.

КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ДЗЮДО НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

УДК/UDC 796.853.23

Поступила в редакцию 11.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
gena391@mail.ru

Доктор педагогических наук, профессор **Г.В. Руденко**²

Доктор биологических наук, профессор **М.Г. Ткачук**¹

Доцент **А.В. Зайцев**²

Доцент **Д.С. Савельев**²

¹Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²Санкт-Петербургский горный университет императрицы Екатерины II, Санкт-Петербург

CRITERIA FOR ATHLETIC SELECTION IN JUDO AT THE TRAINING STAGE

Dr. Hab., Professor **G.V. Rudenko**²

Dr. Biol., Professor **M.G. Tkachuk**¹

Associate Professor **A.V. Zaytsev**²

Associate Professor **D.S. Savelev**²

¹Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg

²Saint-Petersburg Mining University, Saint Petersburg

Аннотация

Цель исследования – выявление критериев быстрой тренируемости дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе.

Методика и организация исследования. Проведено анкетирование с целью определения уровня тренируемости, тестирование физической подготовленности, антропометрические замеры тела с последующим вычислением индексов физического развития, выявление принадлежности к группе крови. Исследование проводилось на базе ГБУ ДО СШОР Василеостровского района Санкт-Петербурга. Обследовано 34 спортсмена-дзюдоиста в возрасте от 12 до 14 лет, всех весовых категорий, со стажем занятий спортом от 3 до 7 лет.

Результаты исследования и выводы. В результате анализа анкет были установлены индивидуальные сроки достижения дзюдоистами определенного уровня спортивной квалификации, что позволило разделить их на две группы: быстро тренируемые и медленно тренируемые. Выявлено, что к морфологическим показателям, достоверно отличающих быстро тренируемых дзюдоистов, относятся: низкие показатели весо-ростового индекса Ярхо-Каупе, индексов Пинье и пропорциональности, нормостенический тип телосложения, принадлежность к III (B) группе крови. Быстро тренируемые дзюдоисты превосходят медленно тренируемых в физической подготовленности по результатам двух тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Полученные данные могут служить критериями спортивного отбора юных дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе.

Ключевые слова: дзюдо, индивидуальная тренируемость, физическое развитие, физическая подготовленность, учебно-тренировочный этап.

Abstract

Objective of the study is to identify criteria for the rapid trainability of judokas at the training stage.

Methods and structure of the study. A questionnaire was conducted to determine the level of trainability, physical fitness testing, anthropometric measurements of the body with subsequent calculation of physical development indices, and identification of blood type. The study was conducted at the Olympic Reserve Sports School in the Vasileostrovsky District of St. Petersburg. Thirty-four judo athletes aged 12 to 14 years old, of all weight categories, with 3 to 7 years of experience in the sport were examined.

Results and conclusions. As a result of the analysis of the questionnaires, the individual timeframes for judokas to reach a certain level of athletic qualification were established, which made it possible to divide them into two groups: fast learners and slow learners. It was found that the morphological indicators that reliably distinguish fast-training judokas include: low values of the Yarkho-Kaupé weight-height index, the Pigneau index and the proportionality index, a normostenic body type, and belonging to blood group III (B). Fast-training judokas outperform slow-training judokas in physical fitness according to the results of two tests: arm flexion and extension in the push-up position and forward bend from a standing position on a gymnastic bench.

The data obtained can serve as criteria for the sports selection of young judokas at the training stage.

Keywords: judo, individual trainability, physical development, physical fitness, training stage.

Введение. Разработка научно-обоснованных методик отбора спортсменов различного возраста и уровня подготовленности является актуальной задачей и требует пристального внимания тренеров и ученых. Вопросам спортивного отбора в единоборствах посвящен ряд исследований как морфофункциональных показателей [3, 5, 8], так и психофизиологического потенциала спортсменов [2, 6]. Вместе с тем проблема выявления перспективных дзюдоистов на ранних этапах подготовки полностью не решена.

Цель исследования – выявление критериев быстрой тренируемости дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе.

Методика и организация исследования. Проведено анкетирование, тестирование уровня физической подготовленности, антропометрические замеры тела с последующим вычислением индексов физического развития, принадлежность к группе крови. Исследование проводилось на базе ГБУ ДО СШОР Василеостровского района Санкт-Петербурга. В нем приняло участие 18 спортсменов, занимающихся на отделении дзюдо. Обследованы борцы в возрасте от 12 до 14 лет, всех весовых категорий, со стажем занятий спортом от 3 до 7 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос с целью определения уровня тренируемости у юных дзюдоистов позволил разделить их на две группы. Первая группа – быстро тренируемые дзюдоисты (9 человек), которым потребовалось не более 4 лет на выполнение спортивной квалификации I юношеского разряда. Вторая группа – медленно тренируемые

дзюдоисты (11 человек), которые спортивную квалификацию I юношеского разряда достигли через 4–7 лет.

Как оказалось, в группе быстро тренируемых дзюдоистов 12–14 лет в ряде морфологических показателей отмечены достоверные различия, по сравнению с медленно тренируемыми спортсменами (табл. 1). Так, быстро тренируемые дзюдоисты отличаются достоверно меньшими показателями длины тела, весо-ростового индекса, индексов Пинье и пропорциональности, относительно короткими нижними конечностями и широким тазом. Это подтверждается результатами исследований морфофункциональных показателей единоборцев [5, 7, 8].

На основании классификации соматотипа по М.В. Черноуцкому можно сделать вывод, что среди быстро тренируемых дзюдоистов преобладают нормостеники, для которых характерна пропорциональность длинных и поперечных размеров тела, в то время как медленно тренируемые спортсмены имеют более астеничное телосложение. Изучение группы крови у спортсменов с разным уровнем тренируемости обнаружило достоверное преобладание группы III (B) у быстро тренируемых спортсменов и группы II (A) – у медленно тренируемых. Видимо, значительное число лиц с третьей группой крови – фенотипом III (B) быстро тренируемых дзюдоистов соответствует высоким скоростным и координационным возможностям спортсменов данной специализации.

При проведении тестирования физической подготовленности, утвержденного Федеральным стандартом спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «дзюдо», у быстро и медленно тренируемых борцов обнаружена достоверность различий в результатах двух тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (табл. 2). Аналогичные результаты получены при исследовании особенностей технико-тактической подготовки студентов-борцов на разных возрастных этапах [1, 4].

Таблица 1. Сравнительная оценка индивидуально-типологических показателей дзюдоистов в различных группах (M±m)

Индивидуально-типологические показатели	Группы дзюдоистов	
	Быстро тренируемые (n=9)	Медленно тренируемые (n=11)
Длина тела, см	159,9±2,9	164,5±3,8*
Масса тела, кг	49,0±1,5	51,8±1,5
Обхват грудной клетки (спокойно), см	83,1±2,9	82,9±4,3
Обхват грудной клетки (вдох), см	88±2,1	86,8±2,1
Обхват грудной клетки (выдох), см	80±2,1	79,3±2,1
Экскурсия грудной клетки, см	8±2,1	7,5±2,1
Вес-ростовой индекс, г/см	306,4±9,5	314,8±10,2*
Индекс Пинье, у.е.	30,9±0,9	33,4±1,1*
Индекс Ливи, %	51,9±1,9	50,3±2,1
Индекс пропорциональности, %	74,8±2,2	78,1±2,6*

Примечание: n – объем выборки; M – среднее арифметическое; m – ошибка среднего арифметического; * – различия между быстро тренируемые и медленно тренируемыми дзюдоистами достоверны, p<0,05.

Таблица 2. Результаты тестирования физической подготовленности у дзюдоистов, M±m

Тесты по физической подготовленности	Группы спортсменов	
	Быстро тренируемые (n=9)	Медленно тренируемые (n=11)
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	21,4 ± 0,2	19,5 ± 0,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	51,0 ± 0,5	32,5 ± 0,9*
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	10,3 ± 0,2	4,5 ± 0,4 *
Челночный бег 3x10 м, с	7,5 ± 0,2	7,6 ± 0,2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), кол-во раз	32,7 ± 1,5	27,1 ± 1,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	203,4 ± 0,6	192,4 ± 0,7

Примечание: n – объем выборки; M – среднее арифметическое; m – ошибка среднего арифметического; * – между быстро тренируемыми спортсменами и медленно тренируемыми спортсменами различия статистически достоверны, p<0,05.

Быстро тренируемые дзюдоисты значительно превосходили медленно тренируемых спортсменов по результатам тестирования в данных испытаниях. Что касается показателей в остальных тестах, характеризующих физическую подготовленность дзюдоистов с различным уровнем тренируемости, следует отметить отсутствие достоверных различий в исследуемых группах.

При этом необходимо отметить, что в тестах, предложенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», среди тестов на координацию движений предложен только челночный бег. В то же время многообразие координационных видов двигательной деятельности требует оценивать их по различным критериям: времени, затрачиваемом на освоение нового движения, времени, необходимом для изменения комбинации движений, в соответствии с изменившейся ситуацией, координационной сложности комплексов движений, точности и стабильности их выполнения, сохранения устойчивости при нарушении равновесия.

Тем более, что полученные нами различия между быстро тренируемыми и медленно тренируемыми дзюдоистами демонстрируют достоверное преобладание группы III(B) у спортсменов с быстрой тренируемостью, что соответствует их более высоким координационным возможностям, которые, очевидно, и обеспечивают их более быструю тренируемость в данном виде спорта, по сравнению с медленно тренируемыми спортсменами. Поэтому мы считаем, что для оценки физической подготовленности дзюдоистов 12–14 лет при переводе спортсменов на учебно-тренировочный этап необходимо включать такие тесты-задания, как упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем; тесты на равновесие и вестибулярную устойчивость; прыжки в длину с места из и.п. спиной и боком к месту приземления; кувырки вперед.

Отсутствие достоверных различий в результатах теста – «челночный бег» между быстро тренируемыми и медленно тренируемыми дзюдоистами свидетельствует о недостаточности применения только его в качестве задания на координационные способности спортсменов. Для оценки физической подготовленности дзюдоистов 12–14 лет при переводе спортсменов на учебно-тренировочный этап рекомендуется, помимо утвержденных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», включать дополнительно упомянутые выше тесты на координацию движений.

Выводы. К морфологическим показателям, достоверно отличающим быстро тренируемых дзюдоистов, относятся: низкие показатели весо-ростового индекса Ярхо-Каупе, индекса Пинье и пропорциональности, нормостенический тип телосложения, принадлежность к III (B) группе крови. Среди медленно тренируемых в большинстве случаев встречаются астеники с долихоморфным типом пропорций тела принадлежностью к II (A) группе крови.

Быстро тренируемые дзюдоисты превосходят медленно тренируемых в физической подготовленности по результатам

двух тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Полученные данные могут служить критериями спортивного отбора юных дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе.

Литература

1. Бавыкин Е.А. Особенности технико-тактического мастерства борцов-студентов на разных возрастных этапах / Е.А. Бавыкин, Н.А. Зиновьев, С.А. Сидоренко // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 60-62.
2. Кузьмин М.А. Технология психологической адаптации спортсменов к условиям соревнований с учетом их личностных особенностей / М.А. Кузьмин, Н.Н. Смирнова, О.В. Костромин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 39-40.
3. Левицкий А.Г. Индивидуально-типологические особенности дзюдоистов различных весовых категорий / А.Г. Левицкий, Г.В. Руденко, М.Г. Ткачук, О.В. Костромин // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 3. – С. 92-94.
4. Павленко А.В. Особенности подготовки спортсменов и динамика развития студенческого тхэквондо г. Санкт-Петербурга / А.В. Павленко, Г.В. Руденко, Ю.И. Виноградов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 67-69.
5. Руденко Г.В. Морфофункциональные критерии быстрой тренируемости в тхэквондо / Г.В. Руденко, А.М. Симаков, Д.А. Васильев, М.Г. Ткачук // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 4. – С. 92-94.
6. Савельев Д.С., Влияние занятий спортивными единоборствами на психофизиологический потенциал студентов-первокурсников / Д.С. Савельев, С.А. Сидоренко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 43-45.
7. Соболев А.А. Морфофункциональные критерии быстрой тренируемости самбистов / А.А. Соболев, М.Г. Ткачук, А.А. Левицкий //

Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018 – № 7. – С. 247-250.

References

1. Bavykin E.A., Zinovev N.A., Sidorenko S.A. Osobennosti tekhniko-takhticheskogo masterstva bortsov-studentov na raznykh vozrastnykh etapakh [Academic wrestlers' age-specific technical and tactical progress control]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2018. No. 4. Pp. 60-62.
2. Kuzmin M.A., Smirnova N.N., Kostromin O.V. Tekhnologiya psihologicheskoy adaptatsii sportsmenov k usloviyam sorevnovaniy s uchetom ih lichnostnykh osobennostey [Individualized precompetitive mental conditioning technology]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 3. Pp. 39-40.
3. Levitskiy A.G., Rudenko G.V., Tkachuk M.G., Kostromin O.V. Individualno-tipologicheskie osobennosti dzyudoistov razlichnykh vesovykh kategoriy [Individual typological features of judokas of various weight categories]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2024. No. 3. Pp. 92-94.
4. Pavlenko A.V., Rudenko G.V., Vinogradov Yu.I. Osobennosti podgotovki sportsmenov i dinamika razvitiya studencheskogo thekvondo g. Sankt-Peterburga [Academic taekwondo in saint petersburg: training systems and progress trends]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2019. No. 4. Pp. 67-69.
5. Rudenko G.V., Simakov A.M., Vasilev D.A., Tkachuk M.G. Morfofunktsionalnye kriterii bystroy treniruемости v thekvondo [Morphofunctional criteria for fast training in taekwondo]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2024. No. 4. Pp. 92-94.
6. Savelev D.S., Sidorenko S.A. Vliyaniye zanyatiy sportivnyimi edinoborstvami na psihofiziologicheskii potentsial studentov-pervokursnikov [Effects of competitive martial arts on first-year students' psychophysiological potential]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2017. No. 5. Pp. 43-45.
7. Sobolev A.A., Tkachuk M.G., Levitskiy A.A. Morfofunktsionalnye kriterii bystroy treniruемости sambistov [Morphofunctional criteria for the rapid trainability of sambo wrestlers]. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2018. No. 7. Pp. 247-250.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

ПРОСОЦИАЛЬНАЯ РИТОРИКА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Кандидат философских наук, доцент **О.А. Полюшкевич**
Иркутский государственный университет, Иркутск

УДК/UDC 796.077

Ключевые слова: просоциальная риторика, спорт, социальная активность, спортивные соревнования.

Введение. Спорт и патриотизм тесно связаны между собой, так как позволяют формировать социальную, территориальную, профессиональную идентичность участников-спортсменов, социальную солидарность зрителей и болельщиков [1]. Просоциальная риторика, подкрепленная патриотическими смыслами и символами, усиливает данный эффект [2].

Цель исследования – выявить особенности просоциальной риторики на спортивных соревнованиях и показать механизмы воздействия на социальную идентичность и солидарность всех участников данных мероприятий.

Методика и организация исследования. В опросе приняли участие 500 молодых людей в возрасте от 18 до 35 лет, среди которых 55% девушки и 45% юноши (250 опрошенных – это спортсмены и 250 – это зрители спортивных соревнований). Исследование осуществлялось во время крупных соревнований России на протяжении 2024-2025 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате опроса мы выяснили, что и спортсмены и зрители соревнований обращают внимание на общую риторику спортивных соревнований в трех основных направлениях. Первое касается только соревнований и технических характеристик командных игр или индивидуальных состязаний – 28% спортсмены и 24% зрители соревнований. Второе – околоспортивных тем (коррупция, уровень дохода спортсменов или тренеров, личная жизнь и проч.) – 25% спортсмены и 30% зрители соревнований. Третье – политики, интересов государства, роли спортсменов и зрителей соревнований, а также болельщиков в формировании

PROSOCIAL RHETORIC OF SPORTS COMPETITIONS

PhD, Associate Professor **O.A. Polyushkevich**
Irkutsk State University, Irkutsk

Поступила в редакцию 02.10.2025 г.

нии и подкреплении политических позиций, идеологических интересов и прочих инструментов геостратегического развития – 40% спортсмены и 39% зрители соревнований. По 7% занимают другие тематики обсуждаемых вопросов во время спортивных соревнований.

Интересным моментом в этом процессе выступает тот факт, что просоциальная риторика представлена в каждом направлении. В первом – на 25%, во втором – на 35%, в третьем – на 60%. Все участники отмечают ее воздействие на чувства гордости за спортсменов и страну (аффективное воздействие 40%), мысли о величии государства и значимости спорта в престиже страны (когнитивное воздействие 35%) действия, направленные на личные спортивные достижения (поведенческие стратегии – 25%) как спортсменов, так и зрителей, фанатов и болельщиков.

Выводы. Просоциальная риторика проявлена на спортивных соревнованиях в разной степени проявленности. Она подчеркивает роль государства в возможностях организации спортивных достижений, усиливает чувства патриотизма как у спортсменов, так и у зрителей. Поэтому просоциальную риторику необходимо целенаправленно формировать, регулировать и определять, чтобы уровень патриотизма у всех, кто вовлечен в спорт и увлечен спортом, повышался.

Литература

1. Ардашев Р.Г. Патриотизм среди студентов-спортсменов / Р.Г. Ардашев, М.Н. Корелин // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 10. – С. 20.
2. Баев П.А. Социально-патриотическая риторика на спортивных мероприятиях / П.А. Баев // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 9. – С. 20.

Информация для связи с автором: okwook@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОРЦОВ

УДК/UDC 796.82

Поступила в редакцию 04.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
ryzhova_ne@pers.spmi.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **В.А. Куванов**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **И.В. Дмитриев**²
А.Е. Захаров¹
С.А. Ильющенко¹

¹Санкт-Петербургский горный университет императрицы Екатерины II,
Санкт-Петербург

²Национальный государственный университет физической культуры, спорта
и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

FEATURES OF STRENGTH TRAINING FOR HIGHLY SKILLED FEMALE WRESTLERS

PhD, Associate Professor **V.A. Kuvanov**¹

PhD, Associate Professor **I.V. Dmitriev**²

A.E. Zakharov¹

S.A. Ilyushchenko¹

¹Saint-Petersburg Mining University, Saint Petersburg

²Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint
Petersburg

Аннотация

Цель исследования – обосновать эффективность использования многоповторного и статодинамического режимов мышечной деятельности у высококвалифицированных женщин-борцов в процессе подготовки к соревнованиям. **Методика и организация исследования.** Эксперимент проводился в КШВСМ г. Санкт-Петербурга с участием 22 женщин-борцов высокой квалификации. Контрольные измерения проводились до начала эксперимента, через 3 и 6 месяцев. Основным механизмом использования статодинамического режима в разработанной программе являлось включение дополнительных подходов, выполняемых с отягощением минимального веса и укороченной амплитудой движения без расслабления рабочей мышцы с большим количеством повторений.

Результаты исследования и выводы. Результаты педагогического эксперимента показали, что многоповторный тренировочный режим, как дополнение к силовым тренировкам, в рамках периодической коррекции тренировочных нагрузок, является оптимальным и эффективным включением для снижения жировой и увеличения мышечной массы женщин-борцов в процессе подготовки. Получен статистически достоверный рост результатов по истечении шести месяцев педагогического эксперимента в большинстве исследуемых тестов в экспериментальной группе с использованием статодинамического режима тренировок.

Ключевые слова: спортивная борьба, женская борьба, физическая подготовка, силовая подготовка, коррекция тренировочных нагрузок, тренировочный режим.

Abstract

Objective of the study is to substantiate the effectiveness of using multiple repetition and statodynamic modes of muscle activity in highly skilled female wrestlers during competition preparation.

Methods and structure of the study. The experiment was conducted at the Higher School of Physical Culture in St. Petersburg with the participation of 22 highly skilled female wrestlers. Control measurements were taken before the start of the experiment, after 3 months and after 6 months. The main mechanism for using the statodynamic mode in the developed programme was the inclusion of additional sets performed with minimal weight and a shortened range of motion without relaxing the working muscle, with a large number of repetitions.

Results and conclusions. The results of the pedagogical experiment showed that a multi-repetition training regime, as a supplement to strength training, within the framework of periodic correction of training loads, is an optimal and effective inclusion for reducing fat and increasing muscle mass in female wrestlers during training. A statistically significant increase in results was obtained after six months of the pedagogical experiment in most of the tests studied in the experimental group using the statodynamic training regime.

Keywords: sports wrestling, women's wrestling, physical training, strength training, correction of training loads, training regime.

Введение. Современная борьба характеризуется стремительным ростом требований к физической подготовке высококвалифицированных спортсменов. Анализ существующей практики показывает, что динамическая корректировка тренировочных нагрузок, учитывающая специфику соревновательного периода, позволяет повысить спортивные результаты [1-2, 6]. В связи с этим актуальным является поиск наиболее эффективных методов организации тренировочного процесса, которые обеспечивают готовность к соревновательным нагрузкам, стимуляцию адаптационных процессов, сохранение оптимальной работоспособности в зависимости от этапа подготовки. Исследования отечественных учёных подтверждают, что только увеличение объёма и интенсивно-

сти тренировочных нагрузок не гарантирует высоких спортивных результатов [3-5].

Цель исследования – обосновать эффективность использования многоповторного и статодинамического режимов мышечной деятельности у высококвалифицированных женщин-борцов в процессе подготовки к соревнованиям.

Методика и организация исследования. Проводилось изучение и анализ научно-методической литературы, анкетирование, спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился в КШВСМ г. Санкт-Петербурга с участием 22 женщин-борцов высокой квалификации. Спортсменок разделили на контрольную и экспериментальную груп-

пы, по 11 человек в каждой. Спортсмены контрольной группы тренировались по общепринятой методике, экспериментальная группа – по специально разработанной программе. Контрольные измерения проводились до начала эксперимента, через 3 и 6 месяцев. Основным механизмом использования статодинамического режима в предлагаемой программе являлось включение дополнительных подходов, выполняемых с отягощением минимального веса и укороченной амплитудой движения без расслабления рабочей мышцы с большим количеством повторений. Подходы выполнялись после 4-5 силовых сетов, в классическом стиле. В качестве базовых упражнений программы были включены: подтягивания на перекладине, жим штанги лежа, классический присед, жим с гантелями сидя, румынская тяга, тяга штанги в наклоне, выпады со свободным весом на месте. Для коррекции тренировочной нагрузки использовалась короткая амплитуда движений, время под нагрузкой 30-45 секунд. В процессе восстановления между сетами – упражнения на другие мышечные группы.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опроса испытуемых свидетельствуют об осведомленности спортсменов в необходимости коррекции тренировочных нагрузок в зависимости от этапов подготовки. Результаты эксперимента свидетельствуют об эффективности применения разработанной программы, с включением статодинамических подходов в тренировочный процесс женщин-борцов.

Силовые показатели и объём мышц в экспериментальной группе женщин-борцов значительно увеличились, по сравнению с контрольной группой, в то время, как объём талии уменьшился (см. табл.). Результаты опытно-экспериментального этапа свидетельствуют об эффективности включения статодинамических подходов в тренировочный процесс для развития мышечной массы и силы спортсменов.

Результаты контрольных измерений свидетельствуют об эффективности разработанной технологии коррекции тренировочных нагрузок высококвалифицированных женщин-борцов.

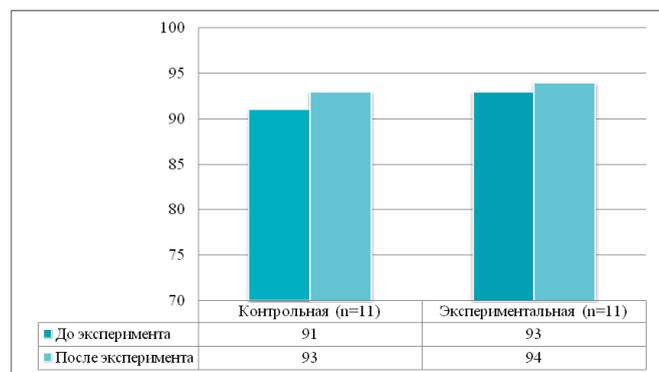


Рисунок 1. Сравнительные результаты измерения обхвата груди в контрольной и экспериментальной группах (см)

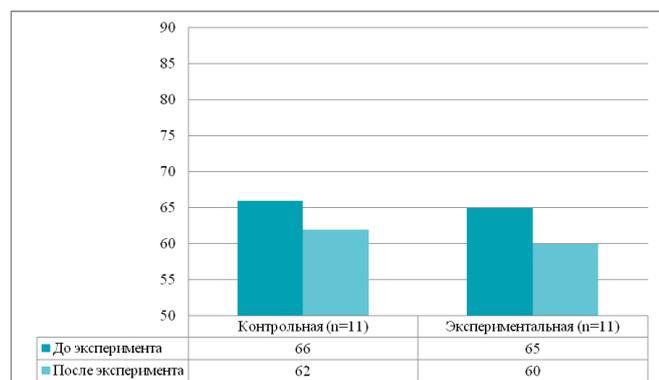


Рисунок 2. Сравнительные результаты измерения обхвата талии в контрольной и экспериментальной группах (см)

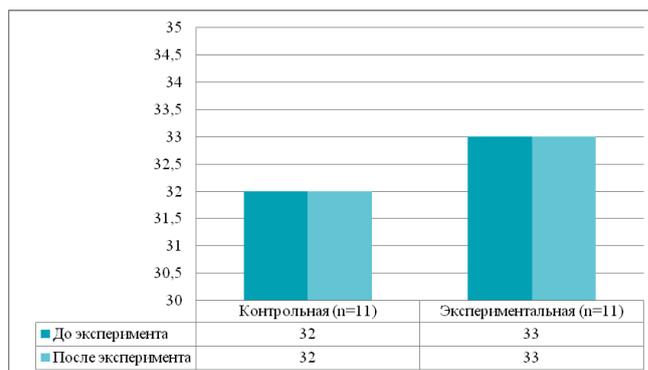


Рисунок 3. Сравнительные результаты измерения обхвата бицепса спортсменок в контрольной и экспериментальной группах (см)

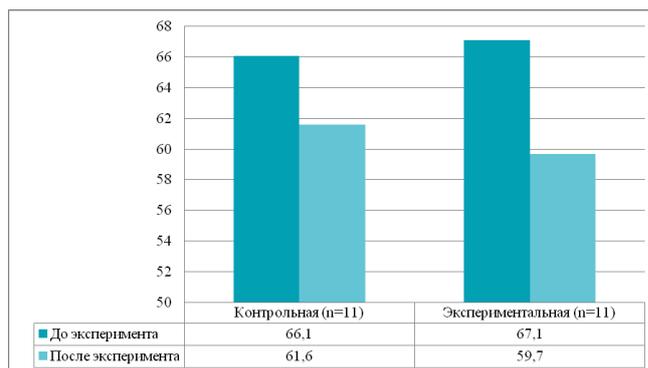


Рисунок 4. Сравнительные результаты количества повторений упражнения (жим штанги) в контрольной и экспериментальной группах

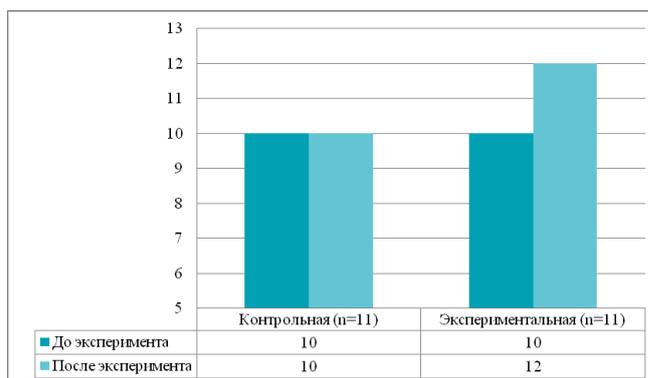


Рисунок 5. Сравнительные результаты измерения веса спортсменок в контрольной и экспериментальной группах (кг)

Вывод. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что многоповторный режим, как дополнение к силовым тренировкам с периодической коррекцией тренировочных нагрузок, является оптимальным и эффективным включением в тренировочный процесс для снижения жировой и увеличения мышечной массы женщин-борцов. В ходе эксперимента получен статистически достоверный рост результатов по истечении шести месяцев педагогического эксперимента в большинстве исследуемых тестов в экспериментальной группе с использованием статодинамического режима тренировок.

Литература

1. Волков А.В. Величина и направленность тренировочных нагрузок – основные факторы управления динамикой работоспособности дзюдоистов / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.П. Бабченко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 66-68.
2. Левицкий А.Г. Алгоритмы решения тактических задач дзюдоистами различной квалификации / А.Г. Левицкий, Г.В. Руденко, Д.А. Симаков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 80-82.
3. Тараканов Б.И. Динамика показателей спортивного-технического мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от весовых категорий / Б.И. Тараканов, В.Л. Кулибаба, С.А. Кудлай

Таблица. Результаты 6-месячного педагогического эксперимента

Упражнения и измеряемые параметры	До эксперимента			Через 3 месяца			Через 6 месяцев		
	Контрольная (n=11)	Экспериментальная (n=11)	p	Контрольная (n=11)	Экспериментальная (n=11)	p	Контрольная (n=11)	Экспериментальная (n=11)	p
Подтягивания на перекладине (за 1 мин)	11±2	10±4	>0,05	11±3	12±3	>0,05	9±2	11±3	<0,05
Жим штанги лежа 30% от собственного веса (за 1 мин)	10±2	10±3	>0,05	12±2	14±3	<0,05	10±2	12±2	<0,05
Классический присед 40% от собственного веса (за 1 мин)	16±2	17±3	>0,05	18±2	21±2	<0,05	16±2	20±2	<0,05
Вес (кг)	66,1±6	67,1±7	>0,05	71,2±9	69,2±9	<0,05	61,6±5	59,7±5	<0,05
Обхват талии (см)	66±6	65±6	>0,05	67±4	66±6	>0,05	62±3	60±2	<0,05
Обхват груди (см)	91±5	93±3	>0,05	94±6	94±3	>0,05	93±6	94±3	<0,05
Обхват бицепса (см)	32±2	33±1	>0,05	33±3	34±2	>0,05	32±3	33±2	>0,05

// Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. – Вып. 3. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – С. 72-76.

- Тараканов Б.И. Корреляционный анализ как метод определения информативности спортивно-технических показателей соревновательной деятельности женщин-борцов. / Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко, С.И. Петров, Н.В. Воробьева // Научно-педагогические школы университета. – 2020. – №5. – С. 177-190.
- Тараканов Б.И. Совершенствование системы контроля и оценки спортивно-технических показателей женщин-борцов высокой квалификации. / Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко, С.И. Петров, Н.В. Воробьева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №9. – С. 3-5
- Ткачук М.Г. Особенности физического развития спортсменок-единоборцев / М.Г. Ткачук, А.Г. Левицкий, Г.В. Руденко, А.М. Симаков // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 3. – С. 9-11.

References

- Volkov A.V., Panchenko I.A., Babchenko A.P. Velichina i napravlennost trenirovochnykh nagruzok – osnovnye faktory upravleniya dinamikoj rabotosposobnosti dzyudoistov [Training load volume and goal as key factors of performance control in judo]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2017. No. 7. Pp. 66-68.
- Levitsky A.G., Rudenko G.V., Simakov D.A. Algoritmy resheniya takhicheskikh zadach dzyudoistami razlichnoy kvalifikatsii [Tactical problem

solving algorithms for judokas of various skill levels]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 4. Pp. 80-82.

- Tarakanov B.I., Kulibaba V.L., Kudlay S.A. Dinamika pokazateley sportivnogo-tekhnicheskogo masterstva bortsov vysokoy kvalifikatsii v zavisimosti ot vesovykh kategoriy [Dynamics of indicators of sports and technical skills of highly qualified wrestlers depending on weight categories]. Scientific research and development in sports: Postgraduate Bulletin. Issue 3. St. Petersburg: Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, 1997. Pp. 72-76.
- Tarakanov B.I., Apoyko R.N., Petrov S.I., Vorobyeva N.V. Korrelyatsionnyy analiz kak metod opredeleniya informativnosti sportivno-tekhnicheskikh pokazateley sorevnovatelnoy deyatel'nosti zhenshchin-bortsov [Correlation analysis as a method for determining the informative value of sports and technical indicators of competitive activity among female wrestlers]. Scientific and pedagogical schools of the university. 2020. No. 5. Pp. 177-190.
- Tarakanov B.I., Apoyko R.N., Petrov S.I., Vorobyeva N.V. Sovershenstvovanie sistemy kontrolya i otsenki sportivno-tekhnicheskikh pokazateley zhenshchin-bortsov vysokoy kvalifikatsii [National women's wrestling elite: competitive performance rating and monitoring system improvement model]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 9. Pp. 3-5
- Tkachuk M.G., Levitskiy A.G., Rudenko G.V., Simakov A.M. Osobennosti fizicheskogo razvitiya sportsmenov edinobortsev [Features of physical development of martial arts men]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 3. Pp. 9-11.

ИЗВЕСТНЫЕ ИМЕНА РОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Сергей Евгеньевич Табаков – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», заслуженный тренер РСФСР, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, спортивный директор Международной федерации самбо (ФИАС).

В 1988 году С.Е. Табаков с отличием закончил Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры по специальности «физическая культура и спорт», квалификация – «тренер-преподаватель по борьбе самбо». В 1997 году им была успешно защищена диссертация «Преподавание самбо в институте физической культуры как системы рукопашного боя».

Вся профессиональная деятельность Сергея Евгеньевича связана с подготовкой научно-педагогических кадров по самбо в ГЦОЛИФК. Его выпускники работают на ведущих позициях в России и за рубежом: преподавателями в вузах, тренерами в сборных командах и спортивных школах. Ученым подготовлено более 250 научно-методических и научных трудов по самбо: публикации в научных сборниках и журналах, учебные пособия и программы для спортивных школ и для специализированных вузов. Под руководством С.Е. Табакова была создана серия учебных видеофильмов и DVD-энциклопедия по самбо.

В рамках образовательного процесса в вузе С.Е. Табаков организовал команду молодых ученых: его аспирантами подготовлены к защите семь кандидатских и десять магистерских диссертаций, ученики неоднократно становились победителя-

ми и призерами университетских, всероссийских и международных научных конференций.

Ежегодно с 1998 года по настоящее время в РУС «ГЦОЛИФК» С.Е. Табаков руководит подготовкой и проведением **международной научно-практической конференции, посвященной памяти своего учителя, выдающегося специалиста самбо профессора Е.М. Чумакова**.

Более 10 лет вел курс самозащиты при Академии безопасности и предпринимательства для сотрудников охранных агентств, санитаров психиатрической скорой помощи, частных телохранителей, службы инкассации. В 2017 году С.Е. Табаковым была разработана и реализована программа по интеграции самбо в подготовку бортпроводников гражданской авиации. Вся спортивная составляющая чемпионатов и первенств мира по самбо с 2009 года по настоящее время обеспечивается командой специалистов под руководством С.Е. Табакова. Результатом его научно-педагогических разработок легли в основу нормативных и программно-методических документов по включению элементов самозащиты во **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО**, а также внедрению в систему Министерства образования и науки Российской Федерации **проекта «Самбо в школу»**. С.Е. Табаков принял активное участие в **проектировании и строительстве Международного центра самбо и бокса в Москве**.

За большой вклад в развитие отечественного вида спорта самбо Сергей Евгеньевич Табаков удостоен высоких государственных наград.

ПЕРСПЕКТИВА

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



ИГРОВАЯ ПРИРОДА СПОРТА, АГОНАЛЬНОСТЬ И ТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ КАК СПОСОБЫ РАЗВЕРТЫВАНИЯ БЫТИЯ И ВОПЛОЩЕНИЯ СМЫСЛОВ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

Доктор педагогических наук, профессор **Л.И. Лубышева**
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

УДК/UDC 796.011

Цель исследования – выявить и раскрыть онтологические основания спортивной культуры, ценности которой определяются сущностной природой спорта и формируют её в качестве социокультурного феномена.

Методика и организация исследования. Источниковой базой выступили научные труды, посвященные проблеме исследования.

Результаты исследования и выводы. Делается вывод, что спорт представляет собой модель мира, которая транслирует ценности: честное соперничество, воля к победе, добровольность участия, следование правилам, напряженность игры, неопределенность результатов, выход за рамки обыденного и другие. Особое внимание уделяется телесному измерению, где ценности не просто осознаются, а проживаются и воплощаются, что делает тело локусом их экзистенциального присутствия. Таким образом, онтологическими основаниями ценностных смыслов спортивной культуры выступают её игровая природа, агональность как способ развёртывания бытия и воплощённость ценностей в телесном опыте.

Ключевые слова: сущность, структура, проявление, ценности, спорт.

Введение. Согласно культурологическому подходу в понимании смыслов спортивной культуры ценности спорта – честная игра, воля к победе, коллективизм – интерпретируются как атрибуты, привнесённые из религии, этики, идеологии. Однако, обращаясь к онтологии спорта, следует отметить, что данные ценности имманентны его бытийной природе и происходят из его сущности. Согласно данному подходу, спорт транслирует культуру как источник ценностей, заложенных в его игровой и агональной атрибутивности.

Цель исследования – выявить и раскрыть онтологические основания смыслов спортивной культуры, ценности которой определяются сущностной природой спорта и формируют её в качестве социокультурного феномена.

Методика и организация исследования. Методология исследования строится на историко-философском анализе (от Древней Греции до современности) и интерпретации концепций известных мыслителей (И. Хейзинга, Пьера де Кубертена, Н. Элиаса, П. Бурдьё).

Результаты исследования и их обсуждение. С позиции **бытийственности** ценностные смыслы спортивной культуры (честная игра, воля к победе, самопреодоление, коллективизм, патриотизм) традиционно рассматриваются в качестве атрибута, который «привносится» в спорт извне – из религии, этики, идеологии. Однако онтологический анализ показывает, что ценности исторически транслируются спортом, исходя из его бытийной природы. Ключевые философские концепции рассматривают спорт как культурный феномен через различные призмы. И. Хейзинга видит в нём «магический круг» игры, где добровольное следование правилам закладывает основу цивилизации. Пьер де Кубертен выделяет миротворческую миссию спорта, заменяющего военную агрессию мирным состязанием. Н. Элиас анализирует спорт как социальный механизм «цивилизации нравов», трансформирующий агрессию в регламентированную борьбу. П. Бурдьё, в свою очередь, раскрывает его функцию социального маркера, где спортивное действие символизирует и воспроизводит классовую принадлежность.

Игровое основание ценностей спорта определяется характером существования спортивной реальности. Ценности — это не надстройка спортивной практики, а способ, каким спортивное действие являет себя человеку [1]. Игровое поле становится моделью бытия, где, в идеале, торжествуют равные возможности, а победа достигается заслуженно, через мастерство и волю спортсмена. Эта модель, повторяемая в тысячах матчей и соревнований, внедряет в культурный код устойчивое представление о том, что порядок и регламент – основа честного пути к цели. Уважение к сопернику, судье, правилам – не просто спортивный этикет, а этический минимум, переносимый в повседневную жизнь.

Принцип Fair Play (честной игры), возникший в XIX веке в британских школах, является атрибутивным условием проведения спортивного состязания – без добровольного принятия правил спортивное действие перестает существовать как состязание. Таким образом, победа ценна не потому, что так договорились, а потому, что она закрепляет превосходство в честном противостоянии, то есть реализует жизненную справедливость.

Ценностный подход в формировании спортивной культуры оперирует категорией «должное», а значит спортсмен должен быть честным, стремиться к рекорду, уважать соперника. Однако не только социум диктует такие установки. Соревнование как спортивное событие является иллюстрацией ценностей – местом их бытийного свершения, где эти ценности перестают

THE GAMING NATURE OF SPORT, AGONISM AND PHYSICAL EXPERIENCE AS WAYS OF UNFOLDING EXISTENCE AND EMBODYING THE MEANINGS OF SPORTING CULTURE

Dr. Hab., Professor **L.I. Lubysheva**
The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

Поступила в редакцию 22.02.2026 г.

Objective of the study is to identify and reveal the ontological foundations of sports culture, whose values are determined by the essential nature of sport and shape it as a socio-cultural phenomenon.

Methods and structure of the study. The source base consisted of scientific works devoted to the research problem.

Results and conclusions. It is concluded that sport is a model of the world that conveys values such as fair competition, the will to win, voluntary participation, following the rules, the intensity of the game, the uncertainty of results, going beyond the ordinary, and others. Particular attention is paid to the physical dimension, where values are not simply recognised, but lived and embodied, making the body the locus of their existential presence. Thus, the ontological foundations of the value meanings of sports culture are its playful nature, agonism as a way of unfolding existence, and the embodiment of values in bodily experience.

Keywords: essence, structure, manifestation, values, sport.

быть абстрактными, а становятся осязаемыми, видимыми и переживаемыми. Таким образом, спортивная победа ценна не потому, что ее так высоко оценили, а тем, что она вышла за рамки обыденного.

Ценностные смыслы спортивной культуры зачастую определяются через систему символов, транслирующих национальные или общечеловеческие ценности. Однако онтологически культурный код уже заложен в игровой природе спорта.

Агональность является фундаментальным свойством спортивного бытия – соперничество, самосовершенствование, социальная символизация в атрибутивной характеристике спорта «особым образом раскрывают человеческое существо». Агональность не является внешним атрибутом спорта, а составляет его онтологическое ядро, определяя способ развёртывания спортивного бытия [2].

Таким образом, ценности, которые несет спортивная культура, могут быть восприняты только потому, что спорт сохраняет спортивную онтологию.

Ценностные смыслы спортивной культуры часто исследуются посредством **антропологического измерения** человеческой телесности. Тело в спорте является не просто носителем символов, а бытием, данным в непосредственном ощущении. Многие исследователи подчёркивают, что основополагающим признаком синергии спорта выступает телесность человека, где тело одновременно является и границей, и способом человеческого бытия. С позиции спортивной культуры тело становится объектом самопознания и самореализации; выступает носителем смыслов (символических, эстетических, этических); служит посредником между внутренним миром человека и внешней социальной реальностью [3]. Онтологически ценности спортивной культуры доступны познанию и действуют не как мыслимые категории, а в модусе их конкретного, ситуативного воплощения. Они не просто «осознаются» или «интериоризируются» – они проживаются телом.

Вывод. Спорт представляет собой модель мира, которая транслирует ценности: честное соперничество, волю к победе, добровольность участия, следование правилам, напряженность игры, неопределенность результатов, выход за рамки обыденного и другие. Особое внимание уделяется телесному измерению, где ценности не просто осознаются, а проживаются и воплощаются, что делает тело зоной их экзистенциального присутствия. Таким образом, онтологическими основаниями ценностных смыслов спортивной культуры выступают её игровая природа, агональность, телесный опыт как способы развёртывания спортивного бытия.

Литература

1. Константинов Д.В. Физическая культура и спорт в контексте незавершенности человека / Д.В. Константинов // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2011. – № 348. – С. 47-50.
2. Лановский М.Ф. Философия спорта и философское постижение человека: опыт XX и перспективы XXI века / М.Ф. Лановский // Философия и общество. – 2021. – № 2 (99). – С. 35-56.
3. Лубышева Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 7-16. – EDN PWBWHR.

НАУЧНЫЕ ШКОЛЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ДРАЙВЕРЫ НОВАТОРСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ

УДК/UDC 796.077

Поступила в редакцию 14.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
mangeley60@mail.ru

Доктор педагогических наук, профессор **И.В. Манжелей**¹
Доктор педагогических наук, доцент **Н.В. Пешкова**²

¹Тюменский государственный университет, Тюмень

²Сургутский государственный университет, Сургут

SCIENTIFIC SCHOOLS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS DRIVERS OF INNOVATIVE RESEARCH IN THE CONTEXT OF MODERN CHALLENGES

Dr. Hab., Professor **I.V. Manzheley**¹

Dr. Hab., Associate Professor **N.V. Peshkova**²

¹University of Tyumen, Tyumen

²Surgut State University, Surgut

Аннотация

Цель исследования – обозначить роль и значение развития научных школ в сфере физической культуры и спорта как драйверов новаторских исследований в условиях современных вызовов.

Методика и организация исследования. В ходе работы проведен аналитический обзор и систематизация направлений исследований, выполняемых под руководством известного российского ученого, профессора Л.И. Лубышевой как основателя научно-педагогической школы, концептуальной основой которой является спортизированный подход в организации физического воспитания подрастающего поколения.

Результаты исследования и выводы. Показано, что ключевые научные направления исследовательской деятельности профессора Л.И. Лубышевой связаны с развитием методологии, теории и практики инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи. В рамках данных направлений под руководством ученого защищено 36 кандидатских и 16 докторских диссертаций. Обобщение опыта научной школы показало ее актуальность и продуктивность не только в создании и трансляции научного знания, но и в преодолении трудностей, связанных со сменой поколений, совершенствованием подготовки высококвалифицированных специалистов, обладающих методологической культурой и исследовательской компетентностью, способных решать отраслевые научные проблемы.

Ключевые слова: научная школа, молодые ученые, прорывные исследования в области физической культуры и спорта.

Abstract

Objective of the study is to highlight the role and significance of the development of scientific schools in the field of physical culture and sport as drivers of innovative research in the context of modern challenges.

Methods and structure of the study. The study included an analytical review and systematisation of research areas carried out under the guidance of renowned Russian scientist Professor L.I. Lubysheva, founder of a scientific and pedagogical school based on a sports-oriented approach to physical education for the younger generation.

Results and conclusions. It is shown that the key scientific areas of Professor L.I. Lubysheva's research activity are related to the development of the methodology, theory and practice of innovative transformation of the national system of physical culture and sports education for children, adolescents and young people. Within the framework of these areas, 36 candidate and 16 doctoral dissertations have been defended under the guidance of the scientist. A summary of the scientific school's experience has demonstrated its relevance and productivity not only in the creation and transmission of scientific knowledge, but also in overcoming the difficulties associated with generational change and improving the training of highly qualified specialists who possess methodological culture and research competence and are capable of solving industry-specific scientific problems.

Keywords: scientific school, young scientists, breakthrough research in the field of physical culture and sports.

Введение. В России 2022–2031 годы объявлены Десятилетием науки и технологий, что имеет особое значение для укрепления и наращивания научного потенциала нашей страны. К сожалению, согласно докладу Российской академии наук (далее – РАН) от 2023 года, средний возраст исследователей составляет 46 лет, при этом около 38% ученых старше 50 лет, из них 24% старше 60 лет.

Зачастую молодежь, приходя в науку, в силу объективных и субъективных причин, не видит перспектив для дальнейшего развития своей профессиональной карьеры в этой области. «Ученые не верят не только в будущее науки в целом, но и в возможность реализовать собственные профессио-

нальные планы. Среди тех, кому до 29 лет, таких 55%, а среди тех, кому от 30 до 39 лет, – 49%» [7].

На наш взгляд, чтобы молодежь связала с наукой свою жизнь, необходимо возвращать любознательных и креативных «почемучек», готовить и сопровождать талантливых и смелых «экспериментаторов». Сначала в рамках исследовательских проектов и кружков, дискуссионных площадок, олимпиадного движения в системе основного и дополнительного образования, а затем в научно-образовательном, профессионально-ориентированном пространстве университетов через студенческие научные сообщества, исследовательские лаборатории и симпозиумы.

Все это становится возможным при развитии наставничества и научных школ, в которых должна создаваться элективная научно-образовательная среда, оказывающая административную, правовую и финансовую поддержку процессу становления молодых ученых в интересах личности, общества и государства.

Цель исследования – обозначить роль и значение развития научных школ в сфере физической культуры и спорта как драйверов новаторских исследований в условиях современных вызовов.

Методика и организация исследования. В ходе работы проведен аналитический обзор и систематизация направленных исследований, выполняемых под руководством известного российского ученого, профессора Л. И. Лубышевой как основателя научно-педагогической школы, концептуальной основой которой является спортизированный подход в организации физического воспитания подрастающего поколения.

Результаты исследования и их обсуждение. Несомненно, подготовка молодых ученых – это чрезвычайно важный и сложный вопрос, над решением которого активно работают в Правительстве РФ, Российской академии наук (РАН) и Российской академии образования (РАО).

В утвержденной Правительством РФ в 2022 году «Концепции подготовки педагогических кадров для системы образования на период до 2030 года» актуализируется вопрос развития аспирантуры и докторантуры, формируемой на базе авторитетных научных школ российских образовательных и научных организаций, ведущих педагогические исследования [1, 5]. В Российской академии наук с 2018 года запущен проект «Базовые школы РАН», который помогает выявлять талантливых детей и молодых людей для последующей их ориентации на карьеру в науке [7]. В РАО большое внимание уделяется вопросу институционализации научных школ. В 2021 году была создана рабочая группа, уточнившая понимание феномена «научная школа» в теории науки, определившая цели, методологические и нормативно-правовые основания ее создания [8]. «Научной школой РАО может стать любая научная школа по всем отраслям педагогики и психологии, соответствующая утвержденным критериям, которые изложены в Положении о научных школах РАО, утвержденном постановлением президиума РАО № 9/3 от 29 сентября 2022 года» [8].

В теории науки различают понятия: научное направление, научная проблема, научная школа [4]. Отличительной особенностью научной проблемы является то, что она рождается как констатация недостаточности именно научных знаний («знание о незнании») [3, 4]. Научное направление – определяется как сфера научных интересов, исследований коллектива, посвященных решению крупных фундаментальных и (или) прикладных задач в определенной отрасли науки [1, 2].

Под научной школой понимается оформленная система научных взглядов, а также научное сообщество, придерживающееся этих взглядов [3, 6]. К ключевым признакам научной школы относят: определяющую роль лидера и хорошие перспективы школы; общность научных интересов и значимость исследования; высокий уровень научных результатов и признание школы; преемственность, наличие последователей у научного лидера [4, 5].

Выделяют основные типы научных школ: научное направление, научно-исследовательская (научный инкубатор), научно-образовательная, научно-производственная школа [2, 3, 6].

Научная школа в своем развитии проходит ряд этапов: лидер и его идеи решения исследовательской проблемы объединяют учёных; исследовательский коллектив пополняется новыми учеными, проектами и превращается в школу; происходит зарождение новых научных направлений в рам-

ках продолжения основополагающих идей научного лидера в смежных проблемных полях; научно-образовательная школа пополняется новыми поколениями учёных; возникновение новых школ из недр предшествующих, когда у учеников научного лидера появляются свои ученики (два и три поколения); конкуренция школ в развитых науках помогает решать новые научные проблемы, возникающие в соответствии с вызовами современного времени; исчерпанность исследовательской повестки научной школы может привести к снижению исследовательской активности и распаду школы [6].

В контексте стоящих в России актуальных задач здоровьесбережения и активного долголетия населения, развитие научных школ сферы физической культуры и спорта имеет государственное значение. Актуальные проблемы массовой физической культуры, физического воспитания детей и молодежи, любительского, детско-юношеского и элитного спорта, профессионально-прикладной физической подготовки человека к выполнению трудовых функций, в том числе в экстремальных условиях, оздоровительной и адаптивной физической культуры требуют своего скорейшего решения.

Методология, теория и практика инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи стали ключевыми научными направлениями исследовательской деятельности ученых В. К. Бальсевича и Л. И. Лубышевой.

Профессор В. К. Бальсевич один из первых в своих трудах указал, что, несмотря на наличие в спорте высших достижений продуктивных методов и методик совершенствования кинезиологического потенциала человека, в массовой практике школьного и вузовского физического воспитания наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья и уровня физических кондиций детей и молодежи. Ученый отмечал, что данная ситуация связана с использованием в физическом воспитании подрастающего поколения устаревших педагогических методик и технологий, которые не соответствуют вызовам времени, не учитывают интересы и потребности детей. Таким образом, возникла идея конверсии технологий спортивной тренировки в практику физического воспитания, а затем конвергенции спорта и физического воспитания, которые стали основой для проведения научных исследований в области методологии спортизации.

Следует отметить, что организованные опытно-экспериментальные работы в Сургуте, Нижневартовске, Перми, Чайковском, Казани и других городах России позволили не только найти пути решения проблем, стоящих перед национальной системой физической культуры и спорта, но и воспитать целую плеяду молодых ученых, которые продолжают научные изыскания своих наставников в условиях современных вызовов.

Важно обозначить, что профессор Л. И. Лубышева, следуя принципу преемственности, продолжает активно развивать идеи своего учителя В. К. Бальсевича, уточняя и расширяя повестку актуальных для отрасли физической культуры и спорта проблем, создавая инновационные педагогические технологии их решения.

Следует выделить следующие направления научного поиска, получившие развитие под руководством профессора Л. И. Лубышевой:

Физкультурно-спортивное воспитание дошкольников (Г. Н. Голубева, 2008; Н. И. Дворкина, 2015).

Спортизация физического воспитания в учреждениях основного образования (К. В. Чедов, 2006; А. Н. Кондратьев, 2006; О. Н. Бацина, 2007; Т. А. Полякова, 2008; Е. А. Фонарева, 2011; В. А. Романович, 2011; Е. А. Байер, 2013; А. В. Данилова, 2013; Р. В. Абрамов, 2015; Е. А. Черепов, 2016; С. П. Балуев, 2021).

Инновационное преобразование физкультурно-спортивного воспитания студенческой молодежи (Г. Н. Тхазеплова, 2004; Е. В. Старкова, 2006; А. А. Клетнева, 2006; А. А. Пешков, 2009; М. В. Базилевич, 2010; А. С. Хорькова, 2011; А. А. Гладышев, 2015; Е. М. Голикова, 2019; Н. В. Ташманова, 2022; Б. С. Салмаев, 2025).

Совершенствование системы спортивной подготовки в различных видах спорта (О. В. Чернухина, 2006; А. Р. Галеев, 2008; Р. В. Бойко, 2009; Т. А. Федорова, 2011; А. А. Дорошин, 2012; А. Ф. Зекрин, 2017; О. В. Борисенко, 2018; Д. В. Щепотин, 2019; А. В. Лосев, 2019; В. В. Зебзеев, 2020; Д. И. Иванов, 2021).

Развитие клубных форм в системе дополнительного образования спортивной направленности (А. В. Шукаева, 2006; Н. М. Ахтемзянова, 2011; О. С. Зданович, 2011; Т. И. Чедова, 2012; Г. В. Хворонова, 2015; М. А. Родионова, 2017).

Управление развитием физической культуры и спорта (С. Н. Литвиненко, 2006; Л. Б. Шорохова, 2008; Ю. Ю. Борина, 2011; Д. Ф. Фонарев, 2012; Н. В. Пешкова, 2021).

Особо следует отметить докторские диссертационные работы В. С. Якимовича (2002), В. Г. Шилько (2003), Л. Д. Назаренко (2003), С. И. Филимоновой (2004), И. Н. Тимошиной (2007), А. И. Загравской (2015), Н. В. Пешковой (2021), которые стали катализаторами определения прорывных тем для дальнейших исследований и развития новых научных направлений в сфере физической культуры и спорта.

В период с 2002 по 2025 год под руководством профессора Л. И. Лубышевой были подготовлены и успешно защищены 36 кандидатских и 16 докторских диссертаций. Проведённые в рамках научной школы исследования позволили найти решения актуальных проблем, связанных с инновационным преобразованием национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи, а также способствовали уточнению и развитию современного понятийного аппарата теории спортивной культуры.

Представителями научной школы опубликовано более 1000 работ. Ключевые результаты многолетних исследований в рамках её основных научных направлений обобщены в коллективных монографиях, среди которых: «Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике» (2017) и «Концептуализация спортивной культуры: методология и технологии спортизации физического воспитания» (2023).

Выводы. Обобщение опыта научной школы, основанной известными учеными В. К. Бальсевичем и Л. И. Лубышевой, свидетельствует об её высокой актуальности и эффективности. Школа прошла закономерный путь развития: от экстенсивного роста – к интенсивному, что создало условия для углубленного накопления и генерации фундаментальных знаний в области спортивной культуры.

Концепция спортизации проявляется не только в созидании и трансляции научных идей, в развитии и обогащении методо-

логии и методов исследовательской работы, но и в успешном преодолении вызовов, связанных со сменой научных поколений. Важнейшим практическим результатом деятельности школы является совершенствование системы подготовки высококвалифицированных специалистов сферы физической культуры и спорта. Они обладают развитой методологической культурой и исследовательской компетентностью, что позволяет им эффективно решать актуальные отраслевые научные проблемы.

Литература

1. Басюк В.С. Особенности организации подготовки научных и научно-педагогических кадров в России: исторический опыт и современное состояние / В.С. Басюк, Н.А. Краснощеков // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2023. – № 4. Т. 21. – С. 7-42.
2. Грезнева О. Научные школы: принципы классификации / О. Грезнева // Высшее образование в России. – 2004. – №5. – С. 42-43.
3. Логинова Н.А. Феномен ученичества: приобщение к научной школе / Н.А. Логинова // Психологический журнал. – 2000. – № 5. Т. 21. – С. 106-111.
4. Педагогический словарь: учебное пособие / Под ред. В.И. Загвазинского, А.Ф. Закировой. – М.: Изд-во «Академия», 2008. – 352 с.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 июня 2022 г., № 1688-р об утверждении «Концепции подготовки педагогических кадров для системы образования на период до 2030 года». – URL: <http://government.ru/docs/45881/> (дата обращения: 15.09.2023).
6. Устюжанина Е.В. Научная школа как структурная единица научной деятельности / Е.В. Устюжанина, С.Г. Евсюков, А.Г. Петров, Р.В. Казанкин, М.Б. Дмитриева // Препринт #WP/2011/288. – М.: ЦЭМИ РАН, 2011. – 73 с.
7. <http://web.nioch.nsc.ru/library/doc-3/2023-11.pdf>
8. <https://rusacademedu.ru/nauka-school-rao/>

References

1. Basyuk V.S., Krasnoshchekov N.A. Osobennosti organizatsii podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov v Rossii: istoricheskiy opyt i sovremennoe sostoyanie [Features of the organisation of training for scientific and scientific-pedagogical personnel in Russia: historical experience and current status]. Moscow University Bulletin. Series 20. Pedagogical Education. 2023. V. 21. No. 4. Pp. 7-42.
2. Grezneva O. Nauchnye shkoly: printsipy klassifikatsii [Scientific schools: principles of classification]. Higher education in Russia. 2004. No. 5. Pp. 42-43.
3. Loginova N.A. Fenomen uchenichstva: priobshchenie k nauchnoy shkole [The phenomenon of discipleship: initiation into a scientific school]. Psychological Journal. 2000. V. 21. No. 5. Pp. 106-111.
4. Pedagogicheskiy slovar: uchebnoe posobie [Pedagogical Dictionary: Textbook]. Pod red. V.I. Zagvazinskogo, A.F. Zakirovov. Moscow: Akademia Publishing House, 2008. 352 p.
5. Rasporyazhenie Pravitelstva Rossiyskoy Federatsii ot 24 iyunya 2022 g., № 1688-r ob utverzhenii «Kontseptsii podgotovki pedagogicheskikh kadrov dlya sistemy obrazovaniya na period do 2030 goda» [Decree of the Government of the Russian Federation No. 1688-r of 24 June 2022 on the approval of the 'Concept for the training of teaching staff for the education system for the period up to 2030']. URL: <http://government.ru/docs/45881/> (date of access: 15.09.2023).
6. Ustyuzhanina E.V., Evsyukov S.G., Petrov A.G., Kazanin R.V. et al. Nauchnaya shkola kak strukturnaya edinita nauchnoy deyatel'nosti [The scientific school as a structural unit of scientific activity]. Preprint #WP/2011/288. Moscow: TSEMI RAN, 2011. 73 p.
7. URL: <http://web.nioch.nsc.ru/library/doc-3/2023-11.pdf>
8. URL: <https://rusacademedu.ru/nauka-school-rao/>

НОВЫЕ КНИГИ

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ
СЕЛИВЕРСТОВА В. В., МЕЛЬНИКОВ Д.С., ЩЕДРИНА Ю.А., СЕЛИТРЕНИКОВА Т.А., КУДРЯВЦЕВА Н.В.,
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЛАНЬ. – 2025. – 234 С. ISBN 978-5-507-52461-7

Учебник охватывает ключевые этапы развития медицины, общей и спортивной физиологии, подробно рассматривает фундаментальные понятия, методы исследования и функции организма. Завершение каждого раздела посвящено вопросам адаптации систем организма к физическим нагрузкам. Соответствует современным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессиональным квалификационным требованиям.

«ПОВТОРЕНИЕ БЕЗ ПОВТОРЕНИЯ» – ПРИНЦИП ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА

УДК/UDC 796.075.8

Поступила в редакцию 13.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
gena391@mail.ru

Доктор педагогических наук, профессор **Ш.З. Хуббиев**^{1,2}

Кандидат педагогических наук, доцент **Г.В. Зароднюк**³

Кандидат педагогических наук, профессор **А.В. Караван**⁴

Кандидат педагогических наук, доцент **Н.А. Зиновьев**⁵

¹Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

²Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

³Санкт-Петербургский горный университет императрицы Екатерины II, Санкт-Петербург

⁴Военная академия материально-технического обеспечения, Санкт-Петербург

⁵Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург

'REPETITION WITHOUT REPETITION' – THE PRINCIPLE OF BUILDING PHYSICAL FITNESS IN INDIVIDUALS

Dr. Hab., Professor **Sh.Z. Khubbiev**^{1,2}

PhD, Associate Professor **G.V. Zarodnyuk**³

PhD, Professor **A.V. Karavan**⁴

PhD, Associate Professor **N.A. Zinoviev**⁵

¹Saint-Petersburg State University, Saint Petersburg

²The Military Institute of Physical Training of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Saint Petersburg

³Saint-Petersburg Mining University, Saint Petersburg

⁴Military Educational Institution of Logistics named after General of the Army A.V. Khrulyov, Saint Petersburg

⁵Baltic State Technical University «VOENMEH» named after D.F. Ustinov, Saint Petersburg

Аннотация

Цель исследования – обосновать «повторение без повторения» как принцип формирования физической подготовленности человека.

Методика и организация исследования. Обобщение научно-технической литературы, системный анализ, дедукция и индукция, контент-анализ.

Результаты исследования и выводы. Определено, что принцип «повторение без повторения» означает многократное выполнение движений по решению двигательной задачи при формировании физической подготовленности. Основу последней образуют двигательные способности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, повторение без повторения, двигательные способности, умения, навыки.

Abstract

Objective of the study is to substantiate 'repetition without repetition' as a principle of physical fitness training.

Methods and structure of the study. Review of scientific and technical literature, systematic analysis, deduction and induction, content analysis.

Results and conclusions. It has been determined that the principle of 'repetition without repetition' means the repeated performance of movements to solve a motor task in the formation of physical fitness. The basis of the latter is formed by motor abilities.

Keywords: physical fitness, repetition without repetition, motor abilities, skills, abilities.

Введение. Физическая подготовленность – составляющая успешной деятельности человека по достижению запланированного результата, который определяет средства и методы формированию физической подготовленности человека.

Физическую подготовленность к разным видам деятельности человека составляют двигательные способности, их качественную основу и своеобразие определяют физические качества, а формой их проявления выступают двигательные умения и навыки [3]. Двигательные способности развиваются при различных видах деятельности с учетом закономерностей

развития двигательных умений, навыков и физических качеств. Очевидно, между физическими качествами и двигательными умениями и навыками должна быть органическая взаимосвязь и взаимодействие.

Цель исследования – обосновать «повторение без повторения» как принцип формирования физической подготовленности человека.

Методика и организация исследования. Проводились обобщение научно-методической литературы, системный анализ, дедукция и индукция, контент-анализ. Исследование проводилось в течение 2024–2025 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. Двигательные способности следует рассматривать как системное образование, представляющее собой единое целое. Их составляют физические качества как их содержание и двигательные умения и навыки, представляющие собой форму проявления качеств. Возникают два вопроса: Каковы закономерности развития двигательных способностей как целостного образования? Как руководствоваться закономерностями развития физических качеств и закономерностями формирования двигательных умений и навыков? Понимая сущность двигательных способностей, вопросы их развития и формирования нужно рассматривать с позиций синергетики. Правомочность нашей позиции основана на том, что в основе принципа «повторение без повторения» лежат законы самоорганизации [3].

Прежде чем более детально вести речь об этом принципе, обратимся к положениям теории и методики физической культуры, касающимся двигательных способностей. Физическим упражнениям присущи форма и содержание. Содержание и форма физических упражнений органически взаимосвязаны. Содержание физического упражнения играет ведущую роль по отношению к его форме. Поэтому для достижения успеха в физическом упражнении следует изменить его содержание, что скажется на развитии физических качеств. А это может вызвать повышение функциональных возможностей организма. Но форма и содержание не отделимы как части целого – двигательных способностей. Поэтому, для развития физических качеств следует многократно выполнять физические упражнения, реализуя двигательные умения и навыки. Именно это обеспечит как развитие физических качеств, так и совершенствование самих двигательных умений и навыков, как форму проявления первых. Развивающиеся физические качества придают двигательным способностям качественное своеобразие.

Итак, развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков в их целостном единстве – в системе двигательных способностей невозможно изолировать и развивать по отдельности [4]. Можно сказать, что изменение содержания двигательных способностей, соответственно, скажется на изменении двигательных умений и навыков. При этом важной составной частью в этом процессе выступает физическая рекреация, направленная на преодоление утомления и восстановление работоспособности [9, 10].

Так, по мнению Л.П. Матвеева [4], повышение скорости и выносливости движений сказывается на их амплитуде, соотношении опорных и безопорных фаз упражнения. Несовершенство двигательного умения и навыка препятствует оптимальному проявлению функциональных возможностей человека, а значит, и их развитию. Оно вызывает повышение неоправданных энергозатрат, что, в свою очередь, ведет к снижению уровня развития физических качеств.

Установлено, что совершенная форма двигательных способностей содействует наилучшему использованию потенциала физических качеств. Например, при одинаковой скорости передвижения на лыжах, человек, владеющий более совершенной техникой, тратит энергии на 10–20% меньше, чем человек, чья техника передвижения менее совершенна [4].

Однако существуют и противоположные взгляды некоторых авторов. Они полагают, что при развитии у спортсменов двигательных способностей нужно сначала развивать физические качества, а затем формировать технику вида спорта [4, 7]. Отдельно развивать физические качества невозможно, так как они наряду с двигательными умениями и навыками неразрывно взаимосвязаны и взаимозависимы. Развитие одного вызывает адекватное изменение другого. Наглядным примером тому служит подготовка к сдаче норм комплекса

ГТО – уровень «золотого» знака требует комплексного развития ряда физических качеств, умений и навыков [6].

Поэтому необходим поиск технологий их развития. Основой разработки и реализации такой технологии в физической культуре и спорте может служить предложенный Н.А. Бернштейном принцип «повторения без повторения» [1].

В чем ценность принципа «повторение без повторения» для решения проблем физической культуры и спорта? Для решения этого вопроса рассмотрим ряд положений, характеризующих данный принцип.

1. В основе принципа «повторение без повторения» лежат закономерности синергетики [3], определяющие взаимодействия, взаимосвязи и соотношения между физическими качествами, двигательными умениями и навыками, которые развиваются в рамках целостных двигательных способностей. Поэтому следует развернуть междисциплинарные исследования проблем физической культуры и спорта для разработки и обоснования синергетических основ физического воспитания и спортивной подготовки человека.

2. Реализуя принцип «повторения без повторения» можно описать процесс развития двигательных способностей. При многократном выполнении движения каждый раз оно не копируется, а вырабатываются и реализуются различные способы решения двигательной задачи в изменяющихся условиях. При этом весьма важным является не количество повторений, а достигнутое совершенство владения двигательными способностями, которые составляют развитые физические качества, а формой их проявления являются освоенные двигательные умения и навыки.

3. Суть многократного выполнения движения по освоению двигательных способностей – постепенно продвигаться к цели за счет нахождения оптимальных движений, связанных с решением педагогической задачи. При правильном многократном выполнении упражнения происходит процесс решения этой задачи путем изменения и совершенствования каждого очередного его повторения. Без учета этих положений физическое упражнение превращается в процесс «механического зазубривания» [2].

4. При многократном выполнении упражнения мозг посылает мышцам определенную «команду» и получает от проприорецепторов сигналы о результатах их функционирования. На основе полученных сигналов мозг отправляет мышцам новые «команды», направленные на коррекцию процесса выполнения упражнения. Таким образом, между мозгом и периферической нервной системой действует прямая и обратная связь, обеспечивающая процесс построения движения. Одна и та же цель может быть достигнута многими способами (траекториями) и все они эффективны [8]. Характерно, что наряду с построением движения одновременно происходит и развитие физических качеств в системе двигательных способностей [5].

5. Приобретение двигательного навыка – это результат не накопления опыта за счет многократного повторения одних и тех же стереотипных команд, а обучение человека умению при каждом повторении по-новому, т.е. с учетом потребности в целесообразном приспособлении решать двигательную задачу по принципу «повторение без повторения» [8].

6. При реализации принципа «повторение без повторения» каждое очередное движение совершается в несколько иных условиях. Поэтому для достижения того же результата нужно формировать у человека способность решать двигательную задачу, сформировать у него умение быстро находить решение в изменяющихся условиях выполняемого упражнения, направляя его на достижение востребованного результата. При этом важно обеспечить соответствие достигаемого в движениях результата поставленной цели [8]. Движения регули-

руются чувствованиями (И. М. Сеченов), но столь же верно обратное: чувствования, как образ и регулятор, строятся с помощью движения.

Выводы. Принцип «повторение без повторения» реализуется путем многократного повторения двигательных действий, направленных на обучение двигательным умениям и навыкам, как формам проявления физических качеств. Двигательные умения и навыки взаимосвязаны и взаимодействуют в системе двигательных способностей. Результатом решения двигательной задачи при реализации принципа «повторение без повторения» является сформированная физическая подготовленность человека, которая востребована выполняемой им деятельностью.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – Б.м.: Государственное издательство медицинской литературы, 1947. – 253 с.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – С. 373-392.
3. Веракса А.Н. Третья парадигма представляет «повторение без повторения» Н.А. Бернштейна в виде эффекта Еськова-Зинченко / А.Н. Веракса, В.В. Есков, Л.С. Сорокина, И.В. Ключ // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – № 2. – 2016. – С. 80-86.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Руденко Г.В. Оптимизация выполнения спортивной техники движений на основе согласования прилагаемой силы и силы тяжести / Г.В. Руденко, В.Г. Гореликов, В.К. Ивашев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 28-29.
6. Руденко Г.В. Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Г.В. Руденко, А.Э. Болотин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 97-99.
7. Ткачук М.Т. Особенности физического развития спортсменов-единоборцев / М.Т. Ткачук, А.Г. Левицкий, Г.В. Руденко, А.М. Симakov // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 3. – С. 9-11.
8. Фейгенберг И.М. Николай Бернштейн: от рефлекса к модели будущего / И.М. Фейгенберг. – М.: Смысл, 2004. – 239 с.
9. Эльмурзаев М.А. Культуросоздающий потенциал физической рекреации / М.А. Эльмурзаев, И.А. Панченко, Н.В. Смирнова

// Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 102-103.

10. Эльмурзаев М.А. Построение моделей физической рекреации: инновационный вектор развития / М.А. Эльмурзаев, И.А. Панченко, Н.В. Пахолокова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 47-48.

References

1. Bernshteyn N.A. O postroenii dvizheniy [On the Construction of Movements]. State Publishing House of Medical Literature, 1947. 253 p.
2. Bernshteyn N.A. Fiziologiya dvizheniy i aktivnost [Physiology of Movement and Activity]. Moscow: Science, 1990. Pp. 373-392.
3. Veraksa A.N., Eskov V.V., Sorokina L.S., Klyus I.V. Tretya paradigma predstavlyaet «povtorenie bez povtoreniya» N.A. Bernshteyna v vide effekta Eskova-Zinchenko [The third paradigm represents N.A. Bernstein's 'repetition without repetition' in the form of the Eskov-Zinchenko effect]. Bulletin of New Medical Technologies. Electronic edition. 2016. No. 2. Pp. 80-86.
4. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury: ucheb. dlya intov fiz. kultury [Theory and Methods of Physical Education: Textbook for Institutes of Physical Education]. Moscow: Physical Education and Sport, 1991. 543 p.
5. Rudenko G.V., Gorelikov V.G., Ivashchev V.K. Optimizatsiya vypolneniya sportivnoy tekhniki dvizheniy na osnove soglasovaniya prilagaemoy sily i sily tyazhesti [Improvement of athletic locomotion technique of based on agreement of applied force with force of gravity]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2020. No. 3. Pp. 28-29.
6. Rudenko G.V., Bolotin A.E. Organizatsionno-pedagogicheskie usloviya, neobkhodimye dlya vnedreniya novogo kompleksa GTO v sistemu fizicheskogo vospitaniya naseleniya Rossii [Organizational educational conditions needed to implement new gto complex into physical education of russian people]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2015. No. 7. Pp. 97-99.
7. Tkachuk M.T., Levitskiy A.G., Rudenko G.V., Simakov A.M. Osobennosti fizicheskogo razvitiya sportsmenov-edinobortsev [Features of physical development of martial artsmen]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2025. No. 3. Pp. 9-11.
8. Feygenberg I.M., Nikolay Bernshteyn: ot refleksa k modeli budushchego [Nikolai Bernstein: From Reflex to Model of the Future]. Moscow: Smysl. 2004. 239 p.
9. Elmurzaev M.A., Panchenko I.A., Smirnova N.V. Kulturosozidayushchiy potentsial fizicheskoy rekreatsii [Culture-creating resource of physical recreation]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2018. No. 4. Pp. 102-103.
10. Elmurzaev M.A., Panchenko I.A., Pakholkova N.V. Postroenie modeley fizicheskoy rekreatsii: innovatsionnyy vektor razvitiya [Physical recreation service model design options: innovative development vector]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2019. No. 3. Pp. 47-48.

ПАМЯТИ УЧЕНОГО

В.Б. ИССУРИН - УЧЕНЫЙ, НАСТАВНИК, СПОРТСМЕН (1946-2026)

22 марта 2026 г. исполняется 80 лет со дня рождения выдающегося спортивного ученого, профессора В.Б. Иссурин. Владимир Борисович Иссурин – мастер спорта СССР по плаванию, ученый в области спортивной педагогики, доктор педагогических наук, профессор.

В.Б. Иссурин выпускник Ленинградского института физической культуры им. Лесгафта, закончил аспирантуру в Ленинградском НИИ физической культуры. В 1972 г. защитил кандидатскую, а в 1988 году докторскую диссертацию по проблемам спортивно-технического мастерства в водных циклических видах спорта. Под его руководством в НИИФК сложилась настоящая школа биомеханики этого вида спорта.

В.Б. Иссурину принадлежит идея серии экспериментов с комплексной регистрацией надводных кинематических характеристик движения системы гребец-лодка подводных пространственных характеристик гребка, а также его динамических характеристик (усилия на лопасти весла).

Владимир Борисович являлся научным консультантом и руководителем комплексной научной группы в олимпийской сборной команде СССР по гребле на байдарках и каноэ в течение трех четырехлетних циклов (1978–1991 гг.) и заслужил две правительственные награды.

Всего под его руководством защищена 21 кандидатская диссертация в сфере теории, физиологии и биомеханики спортивной тренировки.

В.Б. Иссурин – автор более 200 научных статей в национальных и международных журналах и сборниках и более 60 международных докладов.

В последние годы Владимир Борисович занимался методологией подготовки высококвалифицированных спортсменов и аспектами спортивной тренировки в плавании и гребле на байдарках и каноэ. Сам активно тренировался и был многократным чемпионом Израиля по плаванию среди ветеранов.

Имя В.Б. Иссурин навсегда останется в истории мировой советской и российской науки о гребле на байдарках и каноэ, а светлая память о нем сохранится в сердцах его учеников и соратников.

ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ЛАНДШАФТ: КОНЦЕПЦИЯ ПРОСТРАНСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ДРАЙВЕР МОДЕРНИЗАЦИИ ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЙ БАЗЫ ОТРАСЛИ

УДК/UDC 796.062

Поступила в редакцию 12.02.2026 г.



Информация для связи с автором:
filimonova.si@rea.ru

Доктор педагогических наук, профессор **С.И. Филимонова**¹
Кандидат педагогических наук, доцент **И.И. Болдырев**²
Кандидат педагогических наук, профессор **Е.А. Стеблецов**²
Аспирант **М.В. Морозов**³

¹Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

²Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

³Московская государственная академия физической культуры, Москва

PATRIOTIC LANDSCAPE: THE CONCEPT OF PHYSICAL CULTURE SPACE AS A DRIVER FOR MODERNISING THE LEGISLATIVE FRAMEWORK OF THE INDUSTRY

Dr. Hab., Professor **S.I. Filimonova**¹
PhD, Associate Professor **I.I. Boldyrev**²
PhD, Professor **E.A. Stebletsov**²
Postgraduate student **M.V. Morozov**³

¹Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

²Voronezh State Academy of Sports, Voronezh,

³Moscow State Academy of Physical Education, Moscow

Аннотация

Цель исследования – создание модели организации пространства физической культуры и спорта, в которой инфраструктурные, символические, деятельностные и правовые компоненты объединены общей целью формирования гражданской идентичности, территориальной привязанности и готовности к защите отечества.

Методика и организация исследования. Анализ научной литературы, сравнительно-сопоставительный метод, моделирование.

Результаты исследования и выводы. Показано, что существующая правовая база фрагментарно отражает воспитательный, образовательный и интегративный потенциал физической культуры, что создает системное препятствие для реализации комплексной государственной политики в данной сфере. Кроме того, материальное пространство физической культуры – школьные стадионы, уличные Workout-площадки, физкультурно-оздоровительные комплексы, рекреационные зоны – продолжают рассматриваться либо как «спортивные объекты» (технические единицы), либо как «места досуга» (сервисные точки). Они не концептуализированы как территории смысла. Между тем именно здесь, в движении, в физкультурно-спортивной деятельности, в преодолении, в совместном усилии формируются базовые патриотические установки: чувства дома, готовность к защите, привычка к заботе о территории, идентификация с местом.

Ключевые слова: патриотический ландшафт, пространство физической культуры, законодательная база, патриотическое воспитание воспитывающая среда, социально ориентированная инфраструктура.

Abstract

Objective of the study is to create a model for organising physical culture and sports space, in which infrastructural, symbolic, activity-based and legal components are united by the common goal of forming civic identity, territorial attachment and readiness to defend the homeland.

Methods and structure of the study. Analysis of scientific literature, comparative method, modelling.

Results and conclusions. It has been shown that the existing legal framework fragmentarily reflects the educational, integrative and formative potential of physical culture, which creates a systemic obstacle to the implementation of a comprehensive state policy in this area. In addition, the physical space of physical culture – school stadiums, street workout areas, physical culture and health complexes, recreational areas – continues to be viewed either as ‘sports facilities’ (technical units) or as ‘leisure venues’ (service points). They are not conceptualised as territories of meaning. Meanwhile, it is precisely here, in movement, in physical education and sports activities, in overcoming challenges, in joint efforts, that basic patriotic attitudes are formed: a sense of home, a readiness to defend, a habit of caring for the territory, identification with the place.

Keywords: patriotic landscape, physical culture space, legislative framework, patriotic education, educational environment, socially oriented infrastructure.

Введение. Действующая законодательная база отрасли физической культуры и спорта, будучи детально проработанной в вопросах нормативов, безопасности и организации соревнований, не фиксирует патриотический потенциал самих пространств. Понятие «патриотическое воспитание» и «физическая культура» соседствуют в документах, но не объеди-

нены онтологически. Закон регулирует процесс, но не среду, фиксирует мероприятия, но не ландшафт.

Отсюда возникают объективные противоречия: инфраструктура, способная работать на национальную идею, функционирует в режиме нейтральной территории. Её воспитательный ресурс либо не используется вовсе, либо реализуется

стихийно, без опоры на правовые механизмы и фундаментальное обеспечение.

Таким образом, актуальность исследования определяется необходимостью преодолеть ведомственную и смысловую разобщенность между стратегией патриотического воспитания и отраслевым законодательством о физической культуре, предложив концепцию пространства физической культуры и спорта в качестве связующего звена и драйвера правовой модернизации.

Цель исследования – создание модели организации пространства физической культуры и спорта, в которой инфраструктурные, символические, деятельностные и правовые компоненты объединены общей целью формирования гражданской идентичности, территориальной привязанности и готовности к защите отечества.

Методика и организация исследования. Анализ научной литературы, сравнительно-сопоставительный метод, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ Федерального закона № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» позволил выделить основное противоречие между декларируемым приоритетом патриотического воспитания как национальной стратегии и инструментальной пустоты отраслевого законодательства, не фиксирующего патриотический потенциал пространства физической культурой и спорта.

В этой связи определены ключевые проблемы:

1. Концептуальная неопределенность проявляется отсутствием в понятийном аппарате ФЗ № 329 категорий, связывающих пространство физической культуры и спорта и воспитательный эффект; понятия «патриотизм», «пространство развития», «воспитывающая среда», «социально ориентированная инфраструктура» не операционализированы и не введены в правовое поле отрасли физической культуры и спорта.

2. Институциональная разобщенность имеет место, так как патриотическое воспитание закреплено за ведомственными структурами (координационные советы, программы), но «не вшито в ткань» повседневной физкультурной деятельности.

Материальные пространства физической культуры административно принадлежат одной отрасли, а целевые установки патриотического воспитания – другой. Правового моста между ними не существует.

3. Объекты спорта и физкультурно-оздоровительные комплексы квалифицируются по техническим параметрам (вместимость, площадь, соответствия нормативам). Отсутствуют критерии оценки воспитательной ёмкости пространства физической культуры и спорта, его символического и идентификационного потенциала.

4. Можно констатировать нормативно-методический пробел. Нет стандартов проектирования пространства физической культуры, учитывающего задачи патриотического воспи-

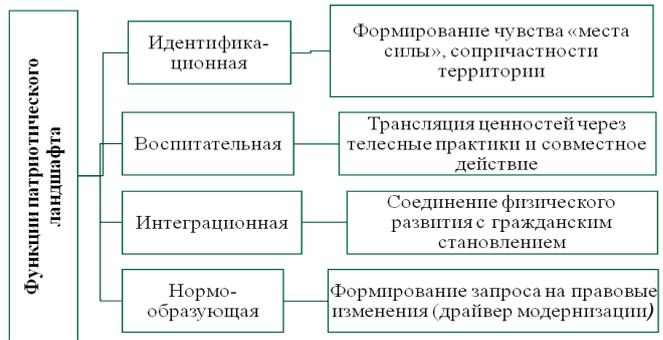


Рис. 1. Функции патриотического ландшафта



Рис. 2. Критерии оценки патриотического потенциала пространства физической культуры и спорта

тания. Нет требований к содержательному наполнению среды (визуальные коды, мемориальные интеграции, событийные сценарии). Отсутствуют методики измерения патриотического эффекта от занятий физической культуры и спортом в конкретном физическом пространстве.

Анализ текста ФЗ № 329 в редакции от 24.06.2023 г. позволил констатировать, что в понятийном аппарате отсутствуют категории, необходимые для легитимации концепции патриотического ландшафта. В содержании закона нет даже упоминания о патриотическом воспитании. Категория не введена в отраслевой понятийный ряд. Воспитательная среда как правовая категория отсутствует. Концепт пространства физической культуры ни в ценностном, ни в техническом смысле не упоминается. Закон оперирует понятиями «объекты спорта», «места проведения мероприятий», «физкультурно-спортивные организации», что говорит об объектном, а не пространственном подходе. Патриотический потенциал объекта не предусмотрен как критерий оценки или проектирования.

Для формирования концептуальной модели патриотического ландшафта необходимо чётко определить его сущность.

Патриотический ландшафт – это интегративная модель организации пространства физической культуры и спорта, в ко-

Таблица. Структура модели патриотического ландшафта

Уровень	Компонент	Содержание
1	Инфраструктурно-средовой	Физические параметры: доступность, эстетика, символика, интеграция с историко-культурным контекстом места
2	Деятельностно-практический	Сценарии использования: соревнования, ритуалы, совместные тренировки, события, приуроченные к памятным датам
3	Социально-коммуникативный	Формирование локальных сообществ, межпоколенческая передача опыта, наставничество
4	Нормативно-правовой	Законодательное закрепление статуса пространства как «воспитывающего», критериев эффективности, требований к проектированию

торой инфраструктурные, символические, деятельностные и правовые компоненты объединены общей целью формирования гражданской идентичности, территориальной привязанности и готовности к защите отечества (см. таблицу, рис. 1).

В качестве критериев оценки патриотического потенциала пространства физической культуры и спорта предлагается следующая система (рис. 2).

Анализ текста ФЗ № 329 в редакции от 24.06.2023 г. позволил констатировать, что в понятийном аппарате отсутствуют категории, необходимые для легитимации концепции патриотического ландшафта. В содержании закона нет даже упоминания о патриотическом воспитании. Категория не введена в отраслевой понятийный ряд. Воспитательная среда отсутствует как правовая дефиниция. Категория пространства физической культуры ни в ценностном, ни в техническом смысле не упоминается. Закон оперирует понятиями «объекты спорта», «места проведения мероприятий», «физкультурно-спортивные организации», что говорит об объектном, а не пространственном подходе. Патриотический потенциал объекта не предусмотрен как критерий оценки или проектирования.

Разбор основных принципов законодательства о физической культуре и спорте показывает, что в статье 3 перечислены основные принципы, среди которых принцип патриотической направленности, воспитательной функции, ценностно-ориентированного развития отрасли отсутствует. Отрасль физической культуры декларируется как нейтрально-сервисная, а не как воспитательная.

Оценка субъектного состава физической культуры и спорта в содержание федерального закона показал, что перечень субъектов экстенсивен, но не ценностно ориентирован. Субъекты перечислены по отраслевому признаку, не дифференцированы по целевым установкам. Отсутствует категоризация субъектов, реализующих воспитательные и патриотические функции. «Граждане» присутствуют как «занимающиеся», но не как носители патриотической субъектности.

Анализ полномочий, перечисленных в действующем законодательстве, показал, что в полномочиях всех уровней власти присутствуют развитие спорта высших достижений, развитие массового спорта, строительство и реконструкция объектов спорта, обеспечение доступности, подготовка спортивного резерва. В действующем законе по физической культуре не сформулировано ни одно полномочие через категорию «воспитание». Развитие физической культуры и спорта самоценно, но не увязано с достижением национальных целей, выходящих за пределы самой отрасли. Объекты строятся, но не оцениваются по их вкладу в формирование гражданина.

Диагностика статей, связанных с развитием инфраструктуры показывает, что закон определяет объекты спорта как «объекты... предназначенные для проведения физкультурных и спортивных мероприятий». Определение технократично и функционально. Объект спорта – это «место проведения мероприятий». Он не рассматривается как пространство социализации, территория идентичности, среда воспитания, символический ресурс территории. Отсутствует классификация объектов по социально-педагогическому потенциалу.

Единственная статья 34 «Образовательная деятельность в области физической культуры и спорта», где встречается воспитательная тематика, но исключительно в контексте образовательных организаций, реализующих программы в области физкультуры и спорта. Воспитательная функция локализована внутри системы образования и не экстраполируется на объекты спорта, уличное пространство, рекреационные зоны, дворовые территории и т.п. Вне образовательных организаций физическая культура и спорт

перестает нести воспитательную нагрузку – такова логика действующего закона.

Выводы. Проведенный анализ обнаруживает фундаментальный смысловой пробел. Федеральное законодательство о физической культуре и спорте не содержит правовых оснований для квалификации пространства физической культуры как субъекта патриотического воспитания. Отрасль нормативно существует в парадигме «оказания услуг» и «проведения мероприятий», но не концептуализирована как пространство производства гражданской идентичности. Законодательная база сферы физической культуры изначально не спроектирована под решение патриотических задач и реализацию воспитательного потенциала физической культуры. Требуется концептуальная модернизация, драйвером которой может выступить предложенная модель «патриотического ландшафта».

Использованная литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 198 с.
2. Выдрин В.М. Физическая культура и её теория / В.М. Выдрин. – СПб.: Олимп, 2009. – 328 с.
3. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта: монография / В.И. Жолдак, Н.В. Коротаева. – М.: Флинта, 2010. – 320 с.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – 3-е изд. – М.: Академия, 2010. – 240 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
6. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. – СПб.: СПбГАФК, 2010. – 456 с.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 (ред. от 01.05.2024) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
8. Филимонова С.И. Политическое и правовое поля – главные детерминанты развития современного пространства физической культуры и спорта / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрущенко, Ю.Б. Алмазова и др. // Спорт: экономика, право, управление. – 2021. – № 1. – С. 30-33.
9. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности / С.И. Филимонова. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2025. – 302 с.
10. https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

References

1. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vseh i dlya kazhdogo [Physical Culture for Everyone]. Moscow: Physical Culture and Sport, 2011. 198 p.
2. Vydrin V.M. Fizicheskaya kultura i ee teoriya [Physical Culture and Its Theory]. Saint Petersburg: Olymp, 2009. 328 p.
3. Zholdak V.I., Korotaeva N.V. Sotsiologiya fizicheskoy kultury i sporta: monografiya [Sociology of Physical Culture and Sport: Monograph]. Moscow: Flint, 2010. 320 p.
4. Lubyshva L.I. Sotsiologiya fizicheskoy kultury i sporta: ucheb. Posobie. 3-e izd. [Sociology of Physical Culture and Sport: Textbook. 3rd ed.]. Moscow: Academy, 2010. 240 p.
5. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury: uchebnik [Theory and Methods of Physical Education: Textbook]. Moscow: Physical Education and Sport, 2008. 544 p.
6. Nikolaev Yu.M. Teoriya fizicheskoy kultury: funktsionalnyy, tsennostnyy, deyatel'nostnyy, rezul'tativnyy aspekty [Theory of Physical Culture: Functional, Value, Activity, and Resultative Aspects]. Saint Petersburg: SPbGAFK, 2010. 456 p.
7. Federalnyy zakon «O fizicheskoy kulture i sporte v Rossiyskoy Federatsii» № 329-FZ ot 04.12.2007 (red ot 01.05.2024). Sbranie zakonodatel'stva RF [Federal Law 'On Physical Culture and Sport in the Russian Federation' No. 329-FZ of 04.12.2007 (as amended on 01.05.2024). Collection of Legislation of the Russian Federation]. 2007. No. 50. Pp. 6242.
8. Filimonova S.I., Andryushchenko L.B., Almazova Yu.B. et al. Politicheskoe i pravoe – polya glavnyye determinanty razvitiya sovremennogo prostranstva fizicheskoy kultury i sporta [Political and legal fields – key determinants of the development of the modern physical culture and sports space]. Sport: economics, law, management. 2021. No. 1. Pp. 30-33.
9. Filimonova S.I. Fizicheskaya kultura i sport – prostranstvo formiruyushchee samorealizatsiyu lichnosti [Physical culture and sport – a space that shapes personal self-realisation]. Moscow: Limited Liability Company 'Scientific and Publishing Centre INFRA-M', 2025. 302 p.
10. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/