

# ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

---

Материалы

X Всероссийской научно-практической конференции  
(г. Уфа, 1 ноября 2024 г.)



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ**

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Материалы*

*X Всероссийской научно-практической конференции  
(г. Уфа, 1 ноября 2024 г.)*

Научное электронное издание сетевого доступа

**Уфа  
РИЦ УУНИТ  
2024**

УДК 796.01+378

ББК 75.1+74.58

П78

*Печатается по решению кафедры физической культуры ИПЧ УУНиТ.*

*Протокол № 1 от 03.10.2024 г.*

***Редакционная коллегия:***

канд. биол. наук, доцент **И.Д. Тупиев** (*отв. редактор*);

д-р биол. наук, профессор **Л.А. Шарафутдинова**;

канд. биол. наук, доцент **В.О. Цветков**;

доцент **Т.С. Аслаев**;

доцент **Р.К. Кудашев**;

доцент **Н.И. Карташев**;

ст. преподаватель **Р.У. Зарипов**

П78 **Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях:** материалы X Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 1 ноября 2024 г.) / отв. ред. И.Д. Тупиев. [Электронный ресурс] / Уфимск. ун-т науки и технологий. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2024. – 344 с. – URL: <https://uust.ru/digital-publications/2024/203.pdf> – Загл. с титула экрана.

ISBN 978-5-7477-5977-0

В сборнике представлены материалы докладов участников X Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях». Опубликованы материалы, посвященные нравственному и патриотическому воспитанию молодежи в сфере физической культуры и спорта, профессионально-прикладной физической подготовке учащихся к будущей профессиональной деятельности, медико-биологическому обеспечению физической культуры и спорта, фиджиталу и киберспорту.

УДК 796.01+378

ББК 75.1+74.58

ISBN 978-5-7477-5977-0

© УУНиТ, 2024

Секция № 1. НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА

УДК 796.06+316.32

Стивен Сабри, Гарифуллин Р.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни всех людей без исключения. Сейчас на эту дисциплину возлагается еще одна важнейшая функция – патриотического воспитания. В публикации рассматривается проблема патриотизма и его прививания на занятиях физкультурой.

Ключевые слова: патриотизм, современное поколение, молодежь, воспитание

Актуальность следующего исследования подтверждается необходимостью поднятия патриотического мышления в стране в связи с геополитической ситуацией в мире и консолидацией населения страны в сложившихся условиях.

Отметим, что с распадом СССР был замечен резкий упадок патриотического уровня в стране. В страну начали проникать западные идеи, авторитет отечественных идей и патриотизма постепенно падал. Однако его уровень начал подниматься в 2000-х гг., когда началось постепенное возвращение традиционных ценностей, в чем несомненно прослеживается роль государства, которое во многом благодаря поддержке патриотических инициатив сумел вернуть его на должный уровень. И сейчас мы наблюдаем заметное оживление и все большее внимание к проблеме патриотизма как в школе, так и в университете. В данном случае мы рассмотрим то, как на разных уровнях получения образования проводятся различные мероприятия для поднятия патриотизма, а также как занятия по физкультуре влияют на него.

Воспитание гражданина – кропотливая, многоплановая работа, которая не ограничивается «одноразовыми» акциями и мероприятиями. Подготовить молодого человека к решению важнейших государственных задач, к исполнению функции труженика, а если понадобится – и защитника Отечества, личности, способной отстаивать демократические ценности и идеалы своей Родины, – вот та важная задача, стоящая перед современной школой

Рассмотрим механизмы патриотического воспитания по уровням образования в школе. В младшей школе все чаще проводятся патриотические мероприятия, рассказывающие о разных выдающихся людях, исторических событиях, о нынешней России в том числе. Необходимо с малого возраста дать понять детям важность сохранения культурных ценностей. Однако нужно соблюдать баланс между патриотическим и нравственным воспитанием и не перегружать школьников мероприятиями, чтобы не потерять их заинтересованность и суметь заикнуть их внимание на важных вещах. Именно в этом состоит особенность работы классных руководителей младших классов.

В средней и в старшей школе также проводится большое количество патриотических мероприятий. Сейчас, например, имеются разработанные Министерством просвещения, классные часы «Разговоры о важном». Особая роль в воспитании патриотизма в школе накладывается на учителей истории и обществознания. Именно они, в основном, так или иначе затрагивают эту тему на своих занятиях, а также являются теми, кто интерпретирует исторические события. От их подачи материала зависит отношение учеников к истории государства. Обществознание само по себе является важнейшим предметом образовательного процесса, включающее в себя различные сферы жизни, где также затрагивается тема патриотизма. Правильные установки на уроке помогут школьникам понять и осознать важность патриотизма.

Далее рассмотрим патриотическое воспитание среди студентов. В школе проводится большое количество мероприятий, а также существует большое количество организаций для школьников. В студенческой жизни чуть меньше внимания уделяется проблеме патриотизма. Предполагается, что у взрослых людей уже сформированы свои определенные ценности. Однако в тот же момент проводится большое количество конференций, посвященных патриотизму и различным выдающимся историческим событиям. Нужно также отметить, увеличение количества мероприятий, связанных с воспитанием патриотизма. Проводятся разные мероприятия, связанные с памятными датами, возложениями венков, создаются патриотические клубы и кружки, которые позволяют студентам добровольно и исходя из своих соображений вступать в них и проводить свои мероприятия.

Одним из важнейших механизмов формирования гражданственности и патриотизма, как в школе, так и в университете является физическая культура и спорт. Благодаря своей специфике они

обладают огромным воспитательным потенциалом, который должен быть использован общественными институтами, и прежде всего учебными заведениями. Особую роль занимает здесь преподаватель физической культуры, который и должен благодаря корректному ведению занятий и правильным установкам привить студентам необходимость занятия физической культурой.

Целью спортивно-патриотического воспитания должно стать развитие у детей и молодежи социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества. Одним из инструментов этого воспитания является проведение фестивалей ГТО, которые консолидируют определенные студенческие группы и позволяют им проверить свою физическую подготовку. Также отметим такое мероприятие, как «Гонка героев», которое также объединяет людей и позволяет им вместе пройти необходимые испытания. Сейчас такие мероприятия проводятся повсеместно и участие в них принимают школьные классы, академические группы из университетов и трудовые коллективы. Это сплачивает людей и позволяет почувствовать себя частью единого.

Пропаганда здорового образа жизни, потребность в занятиях физической культурой важны как для взрослых людей, так и для подрастающего поколения. Не случайно наша страна за последние годы стала ареной проведения многочисленных международных соревнований, что можно расценивать как один из способов приобщения граждан России к спорту. Подобное мнение было высказано Президентом Российской Федерации В.В. Путиным в Послании Федеральному Собранию 12 декабря 2012 года. «Важнейшее направление - развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи. Ведь именно для того, чтобы побудить людей заниматься спортом, чтобы занятия физкультурой и спортом стало модным, престижным делом, мы и организуем в нашей стране крупнейшие международные соревнования». Отметим, что в Уфе также проводятся многочисленные соревнования по различным видам спорта: самбо, лыжные гонки, фристайл и другим. Благодаря этому подрастающее поколение видит необходимость занятий спортом и вдохновляется историями выдающихся спортсменов.

Чтобы понимать, насколько важна физическая подготовка в жизни человека и как она меняет его мышления, достаточно вспомнить историю А.В. Суворова. С детства он был хилым и нездоровым ребенком, однако занятия физической культурой помогли ему стать

одним из выдающихся полководцев и вписать свое имя в историю России.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Физическая культура и патриотизм являются звеньями одной цепи и через занятия можно приводит молодое поколение к любви и уважению ценностей своей страны. Исторические примеры лишь подтверждают эту позицию и позволяют на реальных примерах показать школьникам и студентам реальность данного суждения.

Список использованной литературы:

1. Жагерова Н.Г. Физическая культура как способ формирования гражданственности и патриотизма // Евразийский Союз Ученых. 2015. – № 4-7 (13). – С. 75-78.
2. Жагерова, Н.Г. Воспитание гражданина: взаимодействие семьи и школы // Вестник Чуваш. гос. пед. ун-та им. И. Я. Яковлева. – 2013. – № 4 (80). Ч. 1. – С. 57-62.
3. Официальные сетевые ресурсы Президента России – [Электронный ресурс]: URL: <http://putin.kremlin.ru/interests> (дата обращения: 23.10.2023).
4. Мареева, А.В. Физическая культура и спорт, как неотъемлемые элементы в формировании такого социального феномена как патриотизм // Вопросы совершенствования тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник научных статей по итогам III Всероссийской конференции, Москва, 24 сентября 2020 года. – Москва: Новое Время, 2020. – С. 146-151.
5. Физическая культура в контексте формирования культуры здоровья, воспитания патриотизма и толерантности: материалы XIII научной медико-педагогической конференции с межрегиональным участием, Воронеж, 28–29 ноября 2019 года / под редакцией В.М. Суханова. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2020. – 248 с.

© Стивен Сабри, 2024

УДК 796.06+316.32

Ишмуратов А.Р., Гарифуллин Р.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В представленной статье рассматривается специфика нравственного воспитания молодежи в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие, воспитание, образование

Воспитание молодежи – одна из наиболее важных задач, стоящих перед современным обществом. В условиях быстрого технологического прогресса и информационного перенасыщения особенно актуальными становятся вопросы нравственного и патриотического воспитания. Одной из сфер, которая может успешно способствовать достижению этих целей, является физическая культура и спорт.

Физическая культура и спорт имеют огромный потенциал для формирования личности молодого человека. Это не только развитие физических качеств, но и формирование таких ценностей, как дисциплина, упорство, справедливость и товарищество. Участие в спортивных командах или занятия физкультурой помогает молодым людям научиться работать в коллективе, принимать ответственность за свои поступки и стремиться к достижению высоких результатов. Кроме того, спорт является отличным средством саморазвития и самоутверждения.

Однако нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта необходимо осуществлять системно и целенаправленно. Важным аспектом является поддержка со стороны государства, общества и родителей. Необходимо создавать условия для доступности спортивных объектов, проведения массовых спортивных мероприятий и организации досуга с участием молодежи. Также важно формировать патриотический настрой через проведение спортивных соревнований с элементами национальной символики.

Таким образом, нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта имеет огромный потенциал для формирования личности, развития гражданских качеств и приобщения к национальным ценностям. Это требует системного



подхода, активного участия всех заинтересованных структур и общества в целом.

Физическая культура и спорт играют важную роль в нравственном воспитании молодежи. Участие в спортивных занятиях и соревнованиях помогает формированию таких ценностей, как справедливость, честность, дружба и сотрудничество. В спорте молодые люди учатся уважать своих соперников и соблюдать правила игры, что развивает ответственность и этику.

Спортивные достижения способствуют укреплению самооценки и самодисциплины, что влияет на формирование решительности и настойчивости в достижении поставленных целей. Командные виды спорта также учат молодых людей работать в коллективе и уважать мнения и интересы других, что является важным элементом социализации. Все это способствует развитию морального сознания и созданию патриотической основы, так как физическая активность и спорт помогают молодежи укреплять своё здоровье и развивать патриотические идеалы, а также создают условия для сохранения и продвижения национальных традиций и культуры. Таким образом, нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта является важным аспектом и обязанностью общества.

Патриотические ценности играют важную роль в формировании гражданской и патриотической идентичности молодежи в сфере физической культуры и спорта. Современная молодежь часто сталкивается с отсутствием патриотической направленности и потерей ценностей. Практика показывает, что вовлечение молодежи в спортивные мероприятия и телесную активность создает благоприятную площадку для формирования патриотических чувств и ценностей. Физическая культура и спорт способствуют развитию молодых людей, как физически, так и нравственно. Через спорт они узнают о патриотических исторических событиях, героях и достижениях своей страны. Коллективные тренировки и соревнования учат командной работе, солидарности и взаимопомощи. Важно активно пропагандировать патриотические ценности в физической культуре и спорте среди молодежи. Патриотически ориентированные мероприятия, такие как организация спортивных соревнований с патриотическим уклоном или поклонение памяти героев военных конфликтов, помогут молодежи почувствовать себя частью своей нации и развить патриотическую идентичность. Методы и подходы к

нравственному воспитанию молодежи в сфере физической культуры и спорта имеют решающее значение для формирования активной и гражданской позиции у молодежи. Они направлены на развитие патриотических чувств, этических ценностей, ответственности и спортивной дисциплины.

Одним из методов является примерное обучение, при котором тренер и взрослые спортивные лидеры становятся ролевыми моделями для молодежи. Через собственное поведение и примеры успеха они демонстрируют важность моральности и честности, а также показывают, какой вклад они вносят в общество через свою активность в спорте.

Еще одним методом является применение этических кодексов в спортивных организациях и школах. Эти кодексы устанавливают правила поведения и нормы этики для спортсменов, тренеров и организаторов соревнований. Они предлагают руководство по этическому поведению и объясняют, каким образом эти значения связаны с практикой физической культуры и спорта

В последние годы в России все большее внимание уделяется вопросам нравственного и патриотического воспитания молодежи. Одним из эффективных инструментов в этой сфере является физическая культура и спорт. Сегодня существует множество примеров успешной практики, доказывающих, что активное участие молодежи в спорте способно привить им нравственные ценности и чувство патриотизма.

Один из ярких примеров такой практики - организация и проведение спортивных сборов, соревнований и спартакиад. Во время таких мероприятий молодые спортсмены не только развивают свои физические способности и навыки, но и учатся соревноваться по правилам, проявлять справедливость и уважение к соперникам. Более того, они ощущают себя частью коллектива и находят в нем поддержку и командный дух. Все это способствует формированию нравственных качеств таких, как честность, трудолюбие, дисциплина. Кроме того, физическая активность и занятия спортом способствуют развитию патриотических чувств у молодежи

Образование и тренерское сообщество играют важную роль в формировании нравственных ценностей у молодежи в сфере физической культуры и спорта. Они являются ключевыми факторами, которые влияют на развитие молодых спортсменов как спортивных личностей.

Перед тренерами стоит задача не только развить физическую подготовку своих воспитанников, но и внушить им понимание важности этики и морали в спорте. Тренеры должны служить примером для молодых спортсменов, демонстрируя высокие моральные ценности и соблюдая этические принципы. Они должны учить своих воспитанников уважению к соперникам, честной игре и справедливости.

Также образовательные учреждения имеют большую ответственность перед молодежью в области нравственного и патриотического воспитания. Школы и университеты должны включать в свои учебные программы специальные предметы, посвященные этическим вопросам в спорте. Они должны обучать молодых людей правильным ценностям, таким как уважение, справедливость и честность

Список использованной литературы:

1. Новаковский Сергей Викторович, Патриотическое воспитание спортсменов: учебное пособие, с. 127.
2. Гарифуллин, Р.Р. Современные технологии как инструмент воспитания культуры здорового образа жизни. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа 2018. – С. 546-548.
3. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 10 декабря 2022 г. – Волгоград: СМИ «Научный руководитель». – 2022. – С. 138.
4. Армянинова Т.В. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта // Аллея Науки. – 2018. – № 11(27). – С. 57-67.
5. Барчуков И.С. Правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта // Государство и право. Юридические науки. – 2016. – № 13. – С. 37 – 42.

© Ишмуратов А.Р., 2024

УДК 796.06+316.32

Кадыкова Е.А., Буранбаев Р.А., Алгушаев Ф.Н., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## МОРАЛЬНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ПРОПАГАНДИРОВАНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Данное эссе посвящено проблеме нравственно-патриотического воспитания молодежи в области физической культуры и спорта. В работе рассмотрены ключевые аспекты данной темы, такие как влияние спорта на формирование нравственных ценностей и патриотической идентичности, а также роль образовательных учреждений и общества в этом процессе. В результате исследования можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются эффективным инструментом для нравственно-патриотического воспитания молодежи.

Ключевые слова: нравственно-патриотическое воспитание, молодежь, физическая культура, спорт, образовательные учреждения, общество

Нравственно-патриотическое воспитание молодежи в физической культуре и спорте является одной из ключевых задач современного общества. Физическая активность и участие в спорте не только способствуют укреплению здоровья, но и формируют у молодежи ценности и навыки, необходимые для гражданской и патриотической деятельности.

Во-первых, участие в физической культуре и спорте способствует формированию нравственных качеств молодого человека. В спортивных командах и коллективах молодежь учится сотрудничать, проявлять честность, справедливость, уважение к соперникам и тренерам. Эти ценности являются основой нравственного воспитания и помогают молодым людям стать ответственными и добросовестными членами общества.

Во-вторых, физическая культура и спорт способствуют формированию патриотических чувств и гражданской идентичности. Участие в спортивных соревнованиях и командных играх позволяет молодежи развить чувство коллективизма и принадлежности к своей стране. Они учатся бороться за свои цели, представлять свою страну на международных соревнованиях и достойно представлять ее интересы.

В-третьих, спорт может стать средством борьбы с негативными явлениями в обществе. Молодежь, которая занимается спортом, вовлечена в полезную и конструктивную деятельность, что защищает их от негативного влияния уличной жизни, алкоголя и

наркотиков. Физическая активность помогает молодежи развивать самодисциплину и самоконтроль, что способствует формированию здорового образа жизни и противостоянию различным вредным привычкам.

Однако для эффективного нравственно-патриотического воспитания молодежи в физической культуре и спорте необходимо создать соответствующие условия. Важно развивать систему спортивных школ и секций, обеспечивать доступность спортивных площадок и тренеров, а также проводить массовые мероприятия для привлечения молодежи к занятиям спортом. Также важно развивать патриотическую пропаганду и включать в программы спортивных мероприятий различные патриотические элементы.

В заключение: нравственно-патриотическое воспитание молодежи в физической культуре и спорте является неотъемлемой частью их общего развития. Это позволяет молодым людям развить нравственные качества, гражданскую идентичность и формировать здоровый образ жизни. Однако, для достижения этих целей необходимо создать соответствующие условия и проводить системную работу в этом направлении.

Список использованной литературы:

1. Белкина, Н.А. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта / Н.А. Белкина // Вестник Челябинского государственного университета. – 2017. – № 3. – С. 179-184.
2. Гаврилов, К.В. Патриотическое воспитание молодежи через физическую культуру и спорт / К.В. Гаврилов, Л.А. Киселева // Физическая культура, спорт и здоровье нации: материалы Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 105-109.
3. Кузьмина, М.Н. Влияние спорта на формирование нравственных ценностей у молодежи / М.Н. Кузьмина // Современное образование: проблемы и решения: сборник научных статей. – 2019. – С. 76-81.
4. Чернышов, А.В. Роль общества в нравственно-патриотическом воспитании молодежи в области физической культуры и спорта / А.В. Чернышов, Т.М. Чернышова // Молодежь и современное общество: сборник научных статей. – 2020. – С. 89-93.

© Михеев Т.В., 2024

УДК 796.06+316.32

Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В современном мире, где молодежь сталкивается с многочисленными вызовами и соблазнами, вопросы нравственного и патриотического воспитания приобретают особую актуальность. Физическая культура и спорт могут служить мощным инструментом для воспитания у молодежи не только физических навыков, но и нравственных ценностей, патриотизма и уважения к своей стране.

Ключевые слова: физическая, культура, спорт, навыки, ценности, уважение, страна, цель, развитие, чувства, качества, нравственное воспитание, нравственные ценности, уважение к своей стране, ответственность

В современном мире, где молодёжь сталкивается с множеством вызовов и соблазнов, вопросы нравственного и патриотического воспитания становятся особенно актуальными. Физическая культура и спорт могут стать мощным инструментом для формирования у молодых людей не только физических навыков, но и нравственных ценностей, патриотизма и уважения к своей стране.

Цель патриотического воспитания — это развитие у молодых людей чувства гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, нравственных и социальных ценностей. А также формирование навыков и готовности активно проявлять эти качества в различных сферах жизни общества. Важной составляющей является воспитание верности конституционному и воинскому долгу в мирное и военное время, а также ответственности и дисциплинированности.

Патриотизм — это одна из основных черт личности и гражданина, которая выражается в любви, признании и верности своему Отечеству, его истории, культуре и традициям. Это также осознание гражданского долга перед страной и готовность защищать её интересы.

Патриотизм формируется в процессе социализации, воспитания в семье, а также при занятиях физической культурой и спортом в клубах и секциях. Кроме того, он развивается при участии в социально-воспитательных мероприятиях.

Патриотическое воспитание через физическую культуру и спорт может быть реализовано через участие в соревнованиях,

посвящённых национальным праздникам и памятным датам. Это помогает молодёжи осознать свою принадлежность к стране, её истории и культуре. Патриотическое воспитание также включает в себя знакомство с выдающимися спортсменами, которые представляют свою страну на международной арене.

Для того чтобы нравственное и патриотическое воспитание молодёжи в сфере физической культуры и спорта было успешным, необходимо создать определённые условия.

Вот некоторые шаги, которые могут помочь в достижении этой цели:

1. Разработать программы, направленные на формирование нравственных и патриотических качеств у молодых спортсменов. Эти программы должны быть адаптированы к потребностям и интересам молодёжи, а также учитывать возрастные особенности.

2. Подготовить квалифицированных тренеров и преподавателей, которые будут способны не только обучать спортивным навыкам, но и воспитывать нравственные и патриотические качества у своих учеников. Тренеры и преподаватели должны быть примером для молодых спортсменов, демонстрировать им уважение к соперникам, честность и справедливость.

3. Создать условия для участия молодёжи в спортивных мероприятиях, посвящённых национальным праздникам и памятным датам. Такие мероприятия помогут молодым людям осознать свою принадлежность к стране, её истории и культуре. Они также могут способствовать формированию чувства гордости за свою страну и её достижения.

Эти меры помогут сформировать у молодёжи нравственные и патриотические качества, которые станут основой для их успешной жизни и развития общества в целом.

Нравственное и патриотическое воспитание молодёжи в сфере физической культуры и спорта является важным аспектом формирования личности молодых людей. Оно помогает им стать ответственными гражданами, способными внести свой вклад в развитие общества и страны.

Однако следует отметить, что нравственное и патриотическое воспитание не должны быть навязчивыми и принудительными. Важно, чтобы молодые люди сами осознали важность этих качеств и стремились к их развитию. Только тогда можно говорить о формировании полноценной личности, способной к самореализации и служению обществу.

В современном российском обществе особую актуальность приобретает вопрос о дальнейшем развитии различных сфер, включая физическую культуру и спорт. Также важно определить стратегически важные направления государственной политики в социальной сфере.

Сегодня все, кто занимается социальными вопросами, должны чётко понимать, что система воспитания – это ключевой фактор, способный остановить разрушительные тенденции. Ведь без сильного, здорового и воспитанного молодого поколения невозможно решить жизненно важные проблемы России.

Государство в рамках своей внутренней политики уделяет внимание развитию спорта в стране. В 2005 году была принята государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации», которая стала основой для популяризации спорта. В 2019 году в России прошла Всемирная зимняя универсиада.

В настоящее время реализуется федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации», цель которого – обеспечить функционирование системы патриотического воспитания граждан. В рамках проекта ведётся работа по развитию воспитательной работы в образовательных организациях, а также проводятся мероприятия патриотической направленности.

Таким образом, нравственное и патриотическое воспитание в сфере физической культуры и спорта является важной задачей, которая требует внимания и усилий со стороны государства, общества и спортивных организаций. Только совместными усилиями можно сформировать у молодёжи нравственные и патриотические качества, которые станут основой для их успешной жизни и развития общества в целом.

Список использованной литературы:

1. Карташев Н.И., Исмагилова Р.Р., Имамова Р.М. Роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста, БашГУ, 2018. – С. 142-144.
2. Катиева Л.Р., Гарифуллин Р.Р. Бурнабаев Р.А. Психологико-педагогическое сопровождение физического воспитания обучающихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 16-21.
3. Алиев М.Н., Джандаров Д.З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи // Вестник



Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. – 2018. – № 64. – С. 55-64.

4. Буранбаев Р.А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье // Доклады Башкирского государственного университета. – 2018, 3, № 3, с. 356-360.

5. Кудашев Р.К. Воспитание патриотизма средствами физической культуры / Здоровый образ нации как условие устойчивого развития государства (материалы Всероссийской научно-практической конференции), Нефтекамск, 2017 г.

© Хайдаров Р.С., 2024

УДК 796.06+316.32

Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассматриваются значение воспитательных процессов патриотического и нравственного направления в физической культуре и спорте, национальная идентичность, а также рекомендации по улучшению воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: нравственное и патриотическое воспитание, спорт, физическая культура, спортивные достижения, национальная идентичность

Патриотическое и нравственное воспитание молодёжи имеет большое значение для современного общества. В результате такого воспитания человек получает большие возможности реализовать себя как самостоятельную личность в различных областях жизни, сформировать ответственность за свою судьбу и судьбу других людей.

Значение патриотического воспитания:

- 1.Формирует у учащихся систему гражданских ценностей;
- 2.Развивает критичность мышления и широту кругозора;
- 3.Способствует признанию равноправия и равноценности различных точек зрения;
- 4.Делает человека способным защищать своё Отечество и принимать ответственность за свои слова, решения, поступки.

Нравственно развитое патриотическое сознание умеет

правильно сочетать личные и общественные интересы, преодолевать чуждые обществу процессы и явления, разрушающие его устои и потенциал.

Спортивные достижения могут формировать ценности и идеалы следующим образом:

1. Вдохновлять на достижение целей. Истории успеха спортсменов служат источником вдохновения для молодёжи, показывая, что с помощью упорства и труда можно достичь значительных высот.

2. Способствовать развитию положительных социальных ценностей. Например, командного духа, честной игры и уважения к соперникам.

3. Проявлять здоровый образ жизни. Регулярные физические упражнения улучшают здоровье, снижают риск развития многих заболеваний и способствуют общему благополучию.

4. Развивать лидерские качества. В процессе тренировок и соревнований спортсмены сталкиваются с разными ситуациями, которые требуют принятия решений, командного сотрудничества и возглавления команды. Такие ситуации способствуют развитию лидерства.

Вне зависимости от того, принимает ли участие студент в занятиях физической культуры, либо же является болельщиком или волонтером на спортивном мероприятии, спорт формирует такие стороны патриотизма, как чувство сопереживания и радости победам, любовь к Родине и гордости за страну.

Спорт способен символизировать национальную идентичность и представлять ценности, историю и культуру страны. Спортсмены становятся послами своих стран, представляя их на международной арене и демонстрируя свою индивидуальность своими выступлениями. Цвета флага страны, её национального гимна и других символов переплетаются с духом игр и создают чувство национальной гордости.

Роль спортивных мероприятий в формировании национальной идентичности:

1. Спортивные мероприятия предоставляют странам платформу для демонстрации своей самобытности и продвижения своей культуры. Например, Олимпийские игры позволяют странам продемонстрировать свои уникальные традиции и обычаи с помощью церемоний открытия, культурных мероприятий и товаров.

2. Проведение крупного спортивного мероприятия также может способствовать росту экономики страны и улучшению её репутации в мире.

Пути развития воспитательной работы в спорте:

1. Доведение до спортсмена знаний о нравственном поведении. Для этого могут использоваться беседы, просмотры кинофильмов спортивной тематики, встречи со звёздами спорта настоящего и прошлого, а также занятия, на которых проходят обсуждения и диспуты, связанные с вопросами настойчивости, честности, мужества, человечности во время спортивных мероприятий.

2. Правильная организация жизнедеятельности спортсмена, приобретение им положительного опыта нравственного поведения. Спортсмен должен не просто многократно выполнять определённые действия, но и повторять их различные вариации в целях создания шаблона поведения.

3. Выработка у спортсмена социальной потребности нравственного поведения. Чувства ответственности и долга являются одними из базовых качеств нравственной личности.

4. Участие в соревнованиях. Спортсмен стремится к прославлению своего коллектива (своей группы, университета, района, города, страны и Родины в целом) собственными высокими спортивными достижениями, что является одной из важнейших форм проявления патриотических чувств.

Проведение памятных соревнований (мемориалов) в честь патриотических дат, памяти героев спорта, труда, войны.

Вот несколько рекомендаций по улучшению воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта:

1. Включение в содержание уроков физической культуры новых видов, форм, инновационных технологий.

2. Разумное сочетание традиционных и инновационных подходов к организации и проведению занятий по физической культуре.

3. Формирование вариативной части программы по физической культуре, учитывающей индивидуальные способности, интересы, потребности, мотивы учащихся, а также образовательные возможности школы.

4. Оснащение образовательного учреждения своевременными средствами материально-технического обеспечения школьных уроков.

5. Организация и проведение встреч с выпускниками школы, а также с выдающимися спортсменами.

Таким образом нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта формирует моральные и нравственные качества патриотизма в сознании молодежи, воспитывает преданность Родине и готовности к её защите, подготавливает молодых людей к службе в Вооруженных силах РФ и привлекает молодежь к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях и военно-прикладных видах спорта. Физическая культура и спорт выступают важнейшим условием формирования патриотизма, а физическое воспитание — важнейшим средством разностороннего развития личности.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Зарипов Р.У. Роль физической культуры и спорта на общее состояние здоровье человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. – С. 42-45.
2. Феткулова Л.Н., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. – С. 47-49.
3. Зарипов Р.У., Аслаев Т.С. Для чего нужно заниматься спортом? // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. – С. 51-53.
4. Карташев Н.И., Ямалов В.А. Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию.// Доклады Башкирского университета. 2021. Том 6. № 2. С. 143-146.

© Демина Ю.С., 2024

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье раскрывается актуальная проблема патриотического воспитания в студенческой среде. В исследовании проведен комплексный анализ развития студенческого спорта в Российской Федерации. Выявлены ключевые факторы, влияющие на его динамику, и определены основные направления дальнейшего развития. Проведенное среди студентов УУНиТ анкетирование подтвердило важность физической культуры и спорта в воспитании патриотизма. Вместе с тем, результаты анкетирования выявили ряд проблем в сфере спортивно-патриотического воспитания молодежи.

Ключевые слова: патриотизм, физическая культура, воспитание

В современном мире патриотическое воспитание молодежи является одной из ключевых задач государства и общества. Формирование чувства любви к Родине, гордости за ее историю и достижения, готовности к защите ее интересов – все это неотъемлемые составляющие воспитания ответственных и сознательных граждан. Физическая культура и спорт играют в этом процессе значительную роль, являясь эффективным инструментом формирования патриотических качеств у подрастающего поколения.

Физическая культура и спорт оказывают многогранное влияние на формирование личности, способствуя развитию не только физических, но и нравственных, волевых и интеллектуальных качеств. В контексте патриотического воспитания, спорт и физическая культура: формируют чувство гордости за страну; воспитывают дисциплину и ответственность; развивают командный дух и чувство коллективизма; укрепляют физическое и психическое здоровье; формируют уважение к истории и традициям. Патриотическое воспитание современного поколения в настоящее время понимается как одна из важных частей общегражданской культуры [Бузова, 2020].

Для успешного воспитания спортивного патриотизма среди молодежи необходимо активно вовлекать студентов в здоровый образ жизни, используя разнообразные подходы:

- Военно-прикладные виды спорта;
- Спортивные соревнования;
- Туристические мероприятия;

- Встречи с ветеранами спорта;
- Конкурсы по спортивно-патриотическому воспитанию.

Активное участие в спортивной жизни вуза способствует не только физическому развитию, но и укреплению морально-волевых качеств, таких как сила духа, целеустремленность, стойкость и мужество, а также формирует устойчивость к стрессам и умение преодолевать трудности.

Основная цель исследования – изучить влияние физической культуры и спорта на формирование патриотических качеств у молодежи.

Для достижения этой цели поставлены следующие задачи:

1. Выявить, каким образом занятия спортом и физической культурой способствуют воспитанию патриотизма у обучающихся;
2. Провести анкетирование студентов для оценки их отношения к здоровью и физической активности;
3. Провести опрос среди студентов для выявления их отношения к патриотизму и роли физической культуры в его формировании, а также сделать соответствующие выводы.

Исследование, проведенное среди 137 студентов различных курсов, позволило выявить интересные тенденции в отношении их физической активности, состояния здоровья и отношения к здоровому образу жизни.

Демографические данные: в исследовании приняли участие студенты разных курсов, с преобладанием 3-го курса (53.3%). Большинство участников – девушки (68.8%). Большинство студентов находятся в средней группе здоровья (63.3%).

Рассматривая вопрос об отношении к здоровью и физической активности, мы выявили, что почти половина студентов (46.7%) оценивают свое здоровье как "удовлетворительное"; 36.7% считают себя полностью здоровыми; и около 10% имеют хронические заболевания.

Также в рамках исследования мы провели статистику по поддержанию здорового образа жизни и получили следующие данные: лишь чуть более трети студентов (36.7%) придерживаются здорового образа жизни. 30.8% стараются поддерживать физическую активность, но не систематически. Профессионально спортом занимаются всего 4% опрошенных.

Говоря о физической активности студентов, мы обнаружили, что 33.3% студентов тратят на физическую активность 4-5 часов в неделю. 26.7% уделяют спорту 2-3 часа в неделю. 16.7% занимаются

только на занятиях по физкультуре. 23.3% не занимаются физической активностью вообще.

Регулярно делают зарядку по утрам лишь 3.3% опрошенных. Большинство студентов (83.3%) предпочитают проводить время на свежем воздухе, гуляя 40-60 минут (50%) или более часа (36.7%).

66.7% студентов отмечают повышенную утомляемость с началом учебного года. 26.7% находятся на грани эмоционального выгорания. 40% участников исследования отмечают учащенное сердцебиение и повышенный пульс.

Согласно собранным данным, отношение к физкультуре и мотивация у студентов может различаться. Так рассматривая некоторые аспекты в данном вопросе, мы сделали нижеприведенные заключения. Для 43.3% студентов физическая подготовка является приоритетом. Основная мотивация посещения физкультуры – аттестация по дисциплине (73.3%). К другим важным факторам можно отнести поддержание физической формы (13,4%) и времяпровождение с друзьями (13.3%). Основным препятствием для занятия физической культурой является утомляемость после учебы (66.7%). Другие препятствия: отсутствие времени, мотивации, силы воли (36.7%); отсутствие условий (10%). Источникам мотивации для занятий спортом для студентов являются:

1. Желание самосовершенствования (73.3%).
2. Круг общения (26,7%).

Судя по проведенному исследованию, осознание важности физической активности у студентов следующее: 74.7% студентов считают, что отсутствие физической нагрузки способствует ослаблению иммунитета. 90% убеждены, что тренировки и спорт помогают в поддержании здоровья и жизненной энергии. 96.7% хотели бы уделять физической активности больше времени.

Изучая вопрос физической подготовки студентов, оказалось, что большинство студентов (55%) оценивают свой уровень физической подготовленности как средний. Это не самая оптимистичная статистика, ведь почти треть (27%) считает свою физическую подготовленность низкой. Только 18% студентов считают себя физически подготовленными на высоком уровне. Основными причинами низкой физической активности являются высокая учебная нагрузка и, как следствие, утомляемость.

К счастью, подавляющее большинство студентов (80%) позитивно относятся к понятию "патриотизм". Это радует, ведь патриотизм является важной частью национальной идентичности и играет ключевую роль в формировании ценностей.

Исследование показало, что большинство студентов (67%) считают, что занятия физической культурой и спортом способствуют воспитанию патриотизма. Это подтверждает, что физическая активность может служить не только для поддержания здоровья, но и для формирования национального духа.

К сожалению, не все студенты активно участвуют в спортивных мероприятиях патриотической направленности. Только 44% студентов заявили, что принимают участие в таких мероприятиях.

Несмотря на осознание важности физической активности для здоровья, большинство студентов уделяют ей недостаточно времени, предпочитая проводить досуг пассивно.

Подавляющее большинство студентов (110 человек, 80%) положительно относятся к понятию "патриотизм". Небольшая часть опрошенных (27 человек, 20%) демонстрирует нейтральное или отрицательное отношение к данному понятию.

Большинство студентов (92 человека, 67%) считают, что занятия физической культурой и спортом способствуют воспитанию патриотизма. Часть опрошенных (45 человек, 33%) либо не согласны с этим утверждением, либо затрудняются с ответом.

Меньше половины студентов (60 человек, 44%) принимают участие в спортивных мероприятиях, проводимых в рамках патриотического воспитания. Большинство (77 человек, 56%) не участвуют в подобных мероприятиях.

Таким образом, исследование показало, что у студентов наблюдается противоречие между пониманием важности здорового образа жизни и реальными действиями. Недостаток условий для занятий спортом, а также отсутствие систематической мотивации к физической активности также являются серьезными проблемами. Было выявлено, что необходимы мероприятия по повышению мотивации студентов к занятиям спортом и созданию условий для регулярной физической активности, учитывая их интересы и предпочтения.

В заключении можно отметить, что существует положительная тенденция в отношении студентов к патриотизму. Большинство студентов признают роль физической культуры и спорта в формировании патриотических качеств. Однако уровень физической подготовленности студентов в целом невысок, а участие в спортивных мероприятиях патриотической направленности недостаточно активно.

В рамках исследования можно выделить следующие рекомендации:

1. Необходимо разработать комплекс мер, направленных на повышение уровня физической подготовленности студентов.



2. Важно активизировать работу по привлечению студентов к участию в спортивных мероприятиях, проводимых в рамках патриотического воспитания.

3. Целесообразно использовать разнообразные формы и методы спортивно-патриотического воспитания, учитывая интересы и потребности студентов.

Данное исследование подчеркивает важность проблемы сохранения здоровья студентов. Необходимо уделять больше внимания пропаганде здорового образа жизни, созданию условий для занятия спортом и предотвращению последствий учебной нагрузки. Систематические занятия физическими упражнениями создают благоприятные предпосылки для физической и психологической подготовки учащейся молодежи к службе в армии, воспитания патриотизма, дружбы, любви к Родине, Отечеству, родному краю и повышения их готовности выполнить конституционные обязанности в мирное и военное время.

Список использованной литературы:

1. Салихова Г.Р., Гарифуллин Р.Р. Нравственное и патриотическое воспитание в спорте // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. – С. 12-14.
2. Нуржанова Н.Ж., Гарифуллин Р.Р. Линтварёв А.Л. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. – С. 14-16.
3. Зинатуллина Д.Б., Гарифуллин Р.Р. Нравственное воспитание молодежи. // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. – С. 35-38.
4. Ишмуратов Л.И., Гарифуллин Р.Р. Патриотическое воспитание молодежи в физической культуре // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской

научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. – С. 20-22.

5. Гарифуллин Р.Р., Костусенко В.В. Значение занятий физической культурой в патриотическом воспитании молодежи // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. – С. 22-24.

© Петрова О.Н., 2024

УДК 796.06+316.32

Зулькарнаев У.М., Гарифуллин Р.Р., Прокофьева Д.Д., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ЭТИКА, ЧЕСТЬ, И СПОРТ: НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме нравственного воспитания молодежи в контексте спорта и физической культуры. Авторы исследуют значение этики, чести и нравственности в спорте, а также их влияние на формирование характера и ценностей у молодого поколения. Через анализ различных аспектов этой проблематики статья стремится выявить ключевые принципы и ценности, необходимые для развития честности, уважения и ответственности у спортсменов и общества в целом. Исследование направлено на выработку рекомендаций по улучшению нравственного воспитания через спортивную деятельность с целью создания более этичного и ответственного общества.

Ключевые слова: этика, честь, спорт, нравственное воспитание, молодежь, физическая культура, ценности, ответственность, образование, развитие личности, спортивная этика, уважение, справедливость, общественная мораль, тренировки, спортивные соревнования

Спорт играет значительную роль в формировании нравственности и патриотизма у молодежи, предоставляя уникальные возможности для развития ключевых ценностей и качеств личности. В современном обществе, где молодежь сталкивается с различными вызовами и соблазнами, спорт может выступать как платформа для воспитания честности, уважения, справедливости и патриотизма.

Нравственное воспитание - целенаправленное воздействие на человека с целью формирования морального сознания, развитие нравственных чувств и выработка навыков и привычек нравственного поведения. Нравственное воспитание в спортивной жизни- это непростой процесс. При занятии спортом человек находится в условиях, требующих проявления настойчивости и преодоления физической нагрузки. В процессе выполнения физических нагрузок, человек развивает в себе личностные качества. Процесс +нравственного воспитания рассматривается как формирование сознания и поведения в их единстве под влиянием целенаправленного воспитания, условий жизни человека, его окружения. Наиболее сильно он проходит в школьные годы, когда начинают закладываться основы личности.

Актуальность данной темы становится все более очевидной в контексте современного общества, где молодежь нуждается в ориентации на ценности и принципы, способствующие их нравственному и патриотическому развитию. Спорт не только способствует физическому здоровью, но также является мощным инструментом социализации, формирования характера и укрепления патриотических убеждений у молодого поколения.

Исследование влияния спорта на нравственное и патриотическое развитие молодежи становится все более актуальным в условиях современного быстро меняющегося мира, где ценности и идеалы подвергаются испытаниям. В этом контексте изучение роли спорта как инструмента формирования нравственности и патриотизма у молодежи приобретает особую важность и актуальность.

Значимы элементом формирования ценностного отношения подрастающего поколения к Родине, к окружающим людям считается компонент, подразумевающий собой активное включение воспитанников в физкультурно-спортивную деятельность в образовательном учреждении. При этом, данный процесс должен иметь непрерывный характер, начиная с дошкольного образования и заканчивая высшим учебным заведением В наши дни патриотическое воспитание набирает большой оборот, так как является одним из основных условий воспитания в нашей стране. Это нужно, чтобы сформировать у человека боевой дух и моральные качества

Спорт играет важную роль в формировании нравственных качеств у молодежи. Вот несколько аспектов, которые подчеркивают эту связь:

1. Дисциплина: Участие в спорте требует строгой дисциплины – регулярные тренировки, соблюдение правил игры и следование инструкциям тренера. Эти привычки способствуют развитию у молодых людей ответственности, самоконтроля и организованности.

2. Уважение к сопернику: Спорт учит уважению к соперникам, их усилиям и навыкам. Умение проявлять уважение к сопернику даже в случае поражения является важным аспектом нравственного развития.

3. Честная игра: Спортивные соревнования строятся на принципах честной игры. Участие в спорте учит молодежь принимать поражения с достоинством, а победы – без высокомерия. Это способствует формированию честности, справедливости и этических ценностей.

4. Влияние спортивных ценностей: Спорт пропагандирует такие ценности, как трудолюбие, целеустремленность, сотрудничество и командный дух. Эти качества помогают молодежи развивать нравственные принципы и становиться более этичными гражданами

5. Социализация через спортивные команды: участие в спортивных командах способствует социализации молодежи, обучая их работе в коллективе, уважению к различиям и развитию коммуникативных навыков.

6. Индивидуальные достижения: Достижения в спорте помогают молодежи поверить в себя, развивают самооценку и научают управлять своими эмоциями в условиях стресса и давления.

Примеры успешной социализации через спортивные команды можно видеть во многих случаях, где спорт объединяет людей разного происхождения, возраста и культурных особенностей вокруг общей цели. Такие команды становятся местом формирования дружбы, взаимопонимания и солидарности, что способствует развитию нравственных ценностей у молодежи.

Иными словами, нравственное воспитание — это воспитание человека, который сможет стать достойным членом общества, именно поэтому в данном вопросе необходимо уделить особое внимание молодой части населения. Патриотизм – нравственный и политический принцип, социальное чувство, содержанием которого является любовь, привязанность к родной стране, преданность ей и готовность к жертвам и подвигам ради нее. Спорт имеет огромный потенциал как инструмент укрепления национальной самоидентификации и

поддержки патриотических ценностей. Вот несколько способов, как спорт может способствовать патриотическому воспитанию молодежи:

1. Патриотические символы и традиции в спорте: Использование национальных символов, гимнов, флагов и традиций в спортивных мероприятиях помогает укреплять чувство принадлежности к своей стране и поддерживать патриотические настроения среди зрителей и участников.

2. Спортивные мероприятия с патриотическим уклоном: Организация спортивных соревнований и мероприятий с акцентом на национальные ценности, историю и достижения своей страны способствует формированию патриотического сознания у молодежи.

3. Участие спортсменов в международных соревнованиях: Успехи национальных спортсменов на международной арене вызывают гордость за свою страну и стимулируют молодежь к поддержке своих спортсменов, что способствует укреплению патриотических чувств.

4. Образцовые спортивные проекты: Разработка специальных спортивных программ, направленных на воспитание патриотизма через физическую активность и командную работу, может быть эффективным способом формирования патриотических ценностей у молодежи.

5. Спортивные лагеря и школы: Организация спортивных лагерей, школ и клубов с акцентом на патриотические ценности, историю и культуру страны помогает молодежи лучше понять и полюбить свою родину через спорт.

Примеры спортивных инициатив, способствующих патриотическому воспитанию молодежи, включают проведение тематических спортивных фестивалей, создание специальных программ по поддержке национальных спортсменов, организацию благотворительных мероприятий на благо своей страны и другие меры, которые способствуют формированию гордости за свою нацию через спорт.

Интеграция спорта в образовательные программы для достижения нравственных и патриотических целей имеет огромный потенциал для формирования ценностей у молодого поколения. Вот несколько способов, как это можно осуществить:

1. Внедрение спорта в школьную программу: Включение спортивных занятий и мероприятий в учебный план поможет детям и подросткам не только развиваться физически, но и усваивать

нравственные ценности, такие как справедливость, честность, уважение к соперникам и командной работе.

2.Обучение через спорт: Использование спортивных игр и упражнений для обучения детей нравственным принципам и патриотическим ценностям, таким как любовь к родине, уважение к культуре и традициям своей страны.

3.Организация спортивных мероприятий с образовательной составляющей: Проведение тематических соревнований, лагерей и мастер-классов, направленных на воспитание нравственности и патриотизма через спорт.

4.Поддержка спортивных клубов и секций в школах: Создание и развитие спортивных клубов и секций в школах с акцентом на развитие нравственных качеств и патриотических чувств у учащихся.

Развитие спортивной инфраструктуры как средства формирования гражданской ответственности и патриотизма также играет важную роль в общественном развитии. Вот несколько способов, как это можно осуществить:

1.Строительство спортивных объектов: Развитие спортивной инфраструктуры, включая строительство стадионов, спортивных комплексов, площадок для занятий спортом, способствует активизации физической активности и формированию гражданской ответственности через спорт.

2.Проведение массовых спортивных мероприятий: Организация спортивных соревнований, фестивалей и мероприятий на общественном уровне способствует объединению граждан вокруг общих целей, формирует гражданскую ответственность и поддерживает патриотические настроения.

3.Развитие спортивного туризма: Создание условий для развития спортивного туризма, проведение экскурсий и поездок на спортивные мероприятия способствует расширению горизонтов граждан и формированию патриотических чувств.

Роль государственной поддержки и общественного сектора в развитии спортивных программ с уклоном на нравственное и патриотическое воспитание также крайне важна. Некоторые методы поддержки могут включать в себя:

1.Финансирование спортивных программ: Предоставление государственных грантов, субсидий и других форм финансовой поддержки для развития спортивных программ, направленных на нравственное и патриотическое воспитание.

2. Поддержка образовательных и тренировочных центров: Создание и поддержка центров образования и тренировки для развития нравственных качеств и патриотизма через спорт.

3. Сотрудничество с общественными организациями: Взаимодействие с неправительственными организациями, благотворительными фондами и другими структурами для реализации спортивных программ с уклоном на патриотизм и нравственное воспитание.

Эффективное сочетание всех этих факторов может значительно усилить роль спорта в формировании гражданской ответственности, нравственности и патриотизма среди населения.

Спорт играет ключевую роль в формировании нравственности и патриотизма у молодежи, предоставляя уникальные возможности для развития таких ценностей, как справедливость, уважение, честность, командный дух и любовь к родине. Через спорт молодые люди учатся преодолевать трудности, работать в команде, принимать поражения и победы с достоинством, что способствует их нравственному и духовному росту.

Страх потерпеть поражение, получить травму сковывает человека, и, бывает так, что, ещё не выйдя на площадку, игрок эмоционально перегорает и проигрывает игру. Важно понимать, что, контролируя чувство страха, игрок в разы повышает шансы на победу.

Однако перед нами стоят вызовы в области развития спортивных программ с уклоном на нравственные и патриотические цели. Необходимо продолжать усилия в этом направлении, создавая новые и улучшая существующие спортивные и образовательные программы, которые будут способствовать формированию гражданской ответственности и патриотизма у молодежи.

Перспективы развития включают в себя более тесное взаимодействие между образовательными учреждениями, спортивными организациями, государственными структурами и общественностью для создания эффективных спортивных программ, которые будут не только развивать физические навыки, но и формировать нравственные качества и патриотические чувства у молодежи.

Только объединив усилия всех заинтересованных сторон и продолжая работу в этом направлении, мы сможем обеспечить успешное развитие спортивных программ как ключевого фактора в формировании нравственности и патриотизма у молодежи.

Список использованной литературы:

1. Салихова Г.Р., Гарифуллин Р.Р. Нравственное и патриотическое воспитание в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 16 ноября 2020 г.) / Башкирский государственный университет; ответственный редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2020.
2. Нуржанова Н.Ж., Гарифуллин Р.Р., Линтварёв А.Л. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта. с.14 // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 16 ноября 2020 г.) / Башкирский государственный университет; ответственный редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2020.
3. Ишмуратов Л.И., Гарифуллин Р.Р. Патриотическое воспитание молодежи в физической культуре. С. 22 // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 16 ноября 2020 г.) / Башкирский государственный университет; ответственный редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2020.
4. Смирнов, И.Ю. Физкультура для активных студентов: учебное пособие / И.Ю. Смирнов. – Кострома: Изд-во КГТУ, 2011. – 129 с. – ISBN 978-5-8285-0587-6.
5. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 200 - 32 сб.
6. Психология спорта: работа с эмоциональными переживаниями спортсмена (Р.Р. Гарифуллин, А.А. Салимгареев). С. 126-127 // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 16 ноября 2020 г.) / Башкирский государственный университет; ответственный редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2020.
7. Библиотека международной спортивной информации. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.bmsi.ru>. (Дата обращения: 25.04.2024)

© Зулькарнаев У.М., 2024



УДК 796.06+316.32

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить роль физической культуры для молодежи. Определить роль физической культуры в жизни студента.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студент, развитие, концентрация, социализация, здоровье

Физическая культура и спорт играют важную роль в духовном воспитании личности, предоставляя уникальные возможности для развития духовных и моральных качеств. В этой статье мы рассмотрим, как участие в физической активности и спорте способствует формированию ценностей, этических принципов и духовной гармонии.

Во-первых, занятия физической культурой и спортом способствуют развитию дисциплины, самоконтроля и уважения к себе и другим. Участие в тренировках и соревнованиях требует от личности строгой дисциплины, выдержки и усердной работы, что способствует формированию устойчивости к трудностям и умению преодолевать препятствия. Эти качества являются важными аспектами духовного развития личности, помогая ей стать более сильной и устойчивой в жизни.

Во-вторых, спортивные занятия способствуют формированию честности, справедливости и уважения к соперникам. Участие в соревнованиях учит личность понимать ценность честной игры, уважать правила и принимать поражение с достоинством. Эти навыки помогают формировать моральные ценности и этические принципы, которые являются основой духовного развития.

Третий аспект роли физической культуры и спорта в духовном воспитании личности связан с развитием толерантности, сопереживания и умения работать в команде. Участие в командных видах спорта учит личность сотрудничеству, взаимопониманию и поддержке других. Это способствует формированию эмпатии, толерантности к различиям и умению находить общий язык с разными людьми, что является важным аспектом духовного развития.

Наконец, физическая активность и спорт способствуют развитию самооценки, уверенности в себе и стремлению к самосовершенствованию. Успехи в спорте помогают личности

поверить в свои силы, поставить перед собой новые цели и добиваться их. Это формирует уверенность в своих возможностях и стремление к личностному росту, что является важным аспектом духовного воспитания.

Таким образом, физическая культура и спорт играют значительную роль в духовном воспитании личности, помогая формировать ценности, этические принципы, толерантность, самоконтроль, уверенность в себе и другие важные качества. Участие в физической активности не только способствует улучшению физического здоровья, но также является мощным инструментом для развития духовной гармонии и морального роста личности.

Список использованной литературы:

1. Киль А.Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта, 2011, с. 227.
2. Козлов А.А. Отношение общественного сознания к проблеме воспитания, СПбГУ, 2010, с. 87.
3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации: Материалы Всероссийского совещания работников образования. – М.: Высшая школа, 2012, с. 34-49.
4. Чувашев А.Н. Программа развития воспитания в системе образования России, М., 2013, с. 178.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796.06+316.32

Гниатуллина Я.А., Азнабаев О.Ф., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ

Аннотация. Данная тема исследует роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Аннотация к данной теме включает в себя обзор литературы, исследований, демонстрирующих связь между физической активностью и физиологическими, психологическими и социальными аспектами развития личности.

Ключевые слова: духовное воспитание, физическая культура, спорт, личность

Физическая культура и спорт играют неоценимую роль в духовном воспитании личности, формируя ценностные ориентиры, развивая нравственные качества и укрепляя моральные основы.

**Формирование ценностных ориентиров.** Здоровый образ жизни: Физическая активность и спорт прививают осознание важности физического и психического здоровья, побуждая людей к правильному питанию, отказу от вредных привычек и уходу за своим телом. Стремление к совершенству: занятия спортом требуют упорства, трудолюбия и самодисциплины. Они помогают развить качества, такие как целеустремленность, настойчивость и стойкость, которые применимы не только в физической сфере, но и в других аспектах жизни. Справедливость и честная игра: спорт основан на принципах честной игры и уважения соперников. Это прививает ценности порядочности, добросовестности и спортивного поведения.

**Развитие нравственных качеств.** Уверенность в себе: Успех в спорте может повысить самооценку и чувство собственного достоинства. Это помогает в формировании уверенной и целеустремленной личности. Уважение и толерантность: спорт часто предполагает взаимодействие с людьми из разных культур и слоев общества. Это воспитывает уважение к разнообразию, толерантность и понимание. Сотрудничество и командный дух: командные виды спорта требуют сотрудничества и взаимопонимания. Они учат работать вместе, преодолевать трудности и добиваться общих целей.

**Укрепление моральных основ.** Самоконтроль и дисциплина: участие в спорте помогает развивать самоконтроль и дисциплину. Научиться контролировать свои эмоции и действия в условиях конкуренции и стресса имеет решающее значение для формирования крепкого морального характера. Ответственность и честность: спортсмены должны брать на себя ответственность за свои действия и быть честными с собой и другими. Это прививает ценности ответственности, честности и этического поведения.

**Уважение к себе и другим:** физическая активность и спорт воспитывают уважение к телу и общению с окружающими. Это помогает создать здоровую самооценку и установить положительные отношения.

**Развитие интеллектуальных способностей.** Физическая культура и спорт также могут способствовать развитию когнитивных способностей, поскольку они: требуют стратегического мышления. Спортивные соревнования зачастую требуют решения проблем, планирования и адаптации. Это развивает критическое мышление, стратегическое планирование и способность принимать быстрые

решения. Улучшают память: физическая активность может улучшить когнитивные функции, такие как память и внимание, что приводит к улучшению общей успеваемости. Повышают концентрацию: участие в спорте требует концентрации и сосредоточенности, которые можно перенести в другие сферы жизни, такие как учеба и работа.

Таким образом, физическая культура и спорт играют важную роль в духовном воспитании личности, формируя ценностные ориентиры, развивая нравственные качества, укрепляя моральные основы и способствуя развитию интеллектуальных способностей. Это делает спорт неотъемлемым элементом гармоничного развития и воспитания личности.

Список использованной литературы:

- 1.. Аслаев С.Т., Зарипов Р.У. Роль физической культуры и спорта на общее состояние здоровье человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. – С. 42-45.
2. Феткулова Л.Н., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. – С. 47-49.
3. Зарипов Р.У., Аслаев Т.С. Для чего нужно заниматься спортом? // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. – С. 51-53.
4. Карташев Н.И., Ямалов В.А., Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию.// Доклады Башкирского университета. 2021. Том 6. № 2. С. 143-146.

© Гниятуллина Я.А., 2024

## Секция № 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796:61

Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация. Тема физической активности в период обучения в университете играет важную роль в поддержании здоровья и благополучия студентов. Исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует улучшению физической формы, снижению стресса, улучшению когнитивных функций и увеличению концентрации.

Ключевые слова: физическая культура; образование; здоровье; физическая подготовка

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является важной учебной дисциплиной, которая способствует формированию общей и профессиональной культуры студента. Она обеспечивает приобретение необходимых знаний, умений и навыков, а также развивает потребность в систематическом физическом самосовершенствовании.

Одним из ключевых элементов физического воспитания студентов вузов является формирование теоретических знаний в области физической культуры. Программа "Физическая культура" для высших учебных заведений в РФ включает практический, методический и теоретический разделы.

Преподавание теоретического раздела направлено на предоставление базовых знаний и формирование интереса к физическому самосовершенствованию студентов не только во время обучения, но и на протяжении всей жизни. В процессе обучения в вузе студентам предоставляется комплекс теоретических знаний в области физической культуры, охватывающих гуманитарные и естественнонаучные аспекты.

Теоретический материал помогает студентам сформировать мировоззрение на основе научно-практических знаний и развить отношение к физической культуре. Понимание природы и социальных процессов в физической культуре общества и личности является

важным для профессионального и личностного развития, самосовершенствования и поддержания здорового образа жизни.

Целью физического воспитания является достижение полноценного и гармоничного развития личности студента, а также социально-профессионально значимых личностных качеств. Основные показатели уровня физической культуры студента включают убежденность в необходимости использования физической культуры и спорта, наличие фундаментальных знаний по физической культуре, практическое владение умениями и навыками физического совершенствования.

Для достижения этой цели определяются следующие задачи физического воспитания студентов:

1. Формирование у студентов индивидуального идеала современной физически развитой личности.

2. Развитие мотивации к физическому совершенствованию и самосовершенствованию.

3. Приобретение студентами системы знаний и навыков, необходимых для удовлетворения их потребностей в физической активности в различных сферах жизни, таких как быт, семья, производство, а также для рациональной организации свободного времени.

4. Обеспечение разносторонней физической подготовленности студентов и овладение одним из видов физкультурно-спортивной деятельности.

5. Содействие оптимальному физическому развитию студентов.

Таким образом, цель и задачи физического воспитания студентов направлены на формирование высококвалифицированных специалистов с развитыми физическими качествами и готовностью использовать их в различных сферах жизни.

Список используемой литературы:

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. – В. кн.: Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2001, с. 131 - 174.

2. Киселев В.И., Шарапова П.Х., Куликов В.П. Занятия по физическому воспитанию и индивидуальная двигательная активность студентов // Теория и практика физ. культуры. 1991, № 6, с. 21 - 23.

- 3.Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 11, с. 20 - 24.
- 4.Матвеев Л.П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 1982, № 7, с. 5 - 8.
- 5.Назаров П.А. Прогноз некоторых затрат времени студенческой молодежи к 2000 году // Теория и практика физ. культуры. 1977, № 11, с. 59 - 62.
- 6.Смирнов К.М., Гапон А.Я., Железовская Д.Г., Ледовская Н.М. Обычная двигательная активность, потребность в движениях и физическое воспитание // Теория и практика физ. культуры. 1972, № 12, с. 53 - 54.

© Яцынович Д.Н., 2024

УДК 796:61

Ишмуратов А.Р., Гарифуллин Р.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Знание особенностей профессиональной деятельности специалистов строительных специальностей позволит сформировать рациональную программу профессионально-прикладной физической подготовки студентов и целенаправленно воздействовать на формирование, совершенствование и поддержание основополагающих физических качеств и психофизиологических показателей. В результате проведенной работы определены наиболее значимые условия профессиональной деятельности и показатели совершенствования.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты

Физическая подготовка играет важную роль в формировании будущей профессиональной активности учащихся. В наше время, когда сидячий образ жизни и отсутствие физической активности становятся все более распространенными проблемами, необходимо обратить особое внимание на развитие физических способностей и навыков среди молодежи.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является одним из эффективных инструментов для формирования не только физических, но и профессиональных качеств учащихся. Эта подготовка помогает развивать такие навыки, как выносливость, координация движений, силовая подготовленность и гибкость – все это имеет прямое отношение к будущей профессии каждого ученика. Благодаря этому виду тренировок школьники могут приобрести не только физическую силу и ловкость, но и самоконтроль, целеустремленность и умение работать в команде – важные черты характера для успеха в любой профессии. В данной статье мы рассмотрим значимость профессионально-прикладной физической подготовки для учащихся и ее положительное влияние на будущую карьеру каждого молодого человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся к будущей профессиональной деятельности является неотъемлемой частью учебного процесса. На сегодняшний день все больше и больше профессий требуют от своих работников не только умения и навыки в своей области, но и хорошую физическую форму. Поэтому, развитие физической подготовки учащихся становится важным заданием для образовательных учреждений.

Одной из целей профессионально-прикладной физической подготовки является создание условий для развития здоровья и физической активности учащихся. Важно помнить, что здоровье является основой для успешной профессиональной деятельности. Физическая активность помогает укрепить иммунную систему, увеличить выносливость и жизненную энергию. Кроме того, она способствует формированию правильной осанки и развитию координационных способностей.

Второй важной целью профессионально-прикладной физической подготовки является развитие конкретных навыков, которые будут необходимы в будущей профессиональной деятельности учащихся. Например, для будущих спортсменов важно развивать силу, гибкость и скорость. Для представителей профессий, связанных с физическим трудом, необходимо развитие выносливости и силы. В то же время, для людей, работающих в офисе, важно заботиться о осанке, глазах и предотвращать статическую нагрузку на тело.

Каким образом происходит профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся? Во-первых, необходимо проведение



систематических занятий физической подготовки. Занятия должны быть регулярными, чтобы дать возможность учащимся развивать свои физические способности постепенно. Во-вторых, важно разнообразить занятия, чтобы они были интересными и увлекательными для учащихся. Ведь наличие мотивации и интереса играют большую роль в достижении успеха. Например, можно проводить занятия на свежем воздухе, организовывать спортивные игры и соревнования.

Дополнительно, важно обратить внимание на правильное питание учащихся. Рацион должен быть сбалансированным и содержать все необходимые витамины и минералы для роста и развития организма. Также, стоит привить учащимся правильные привычки в отношении физической активности. Например, регулярные занятия спортом или утренние зарядки могут стать неотъемлемой частью их ежедневного режима.

В заключение, профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся имеет ряд важных целей и задач. Она необходима для развития здоровья, физической активности и формирования конкретных навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Для достижения успеха в этом направлении необходимо проведение систематических занятий физической подготовки, разнообразие занятий, правильное питание и формирование правильных привычек.

Список используемой литературы:

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев. М., 2005. 296 с.
2. Лобачев В. С. Физические упражнения: учебник для вузов / В.С. Лобачев. М., 2005. 173 с.
3. Гарифуллин Р.Р. Современные технологии как инструмент воспитания культуры здорового образа жизни. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа 2018. – С. 546-548.
4. Земцов, П.С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов / П.С. Земцов // Молодой ученый. 2018. – № 38. – С. 183-187.

© Ишмуратов А.Р., 2024

УДК 796.06+378

Куланбаева А.Г., Гарифуллин Р.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Аннотация. В данном докладе будет рассмотрена важность обеспечения безопасности во время занятий спортом и физической активностью. Будут рассмотрены основные принципы и правила безопасного занятия спортом, в том числе правильная техника выполнения упражнений, уровень физической подготовки, наличие необходимого оборудования и контроль спортивной амуниции. Также будет рассмотрено влияние различных факторов на безопасность занятий спортом, таких как состояние здоровья, окружающая обстановка, погодные условия и другие. В докладе будут предложены рекомендации по обеспечению безопасности при занятиях спортом и физической активностью для предотвращения травм и несчастных случаев.

Ключевые слова: безопасность, спорт, физическая активность, травма, профилактика, оборудование, здоровье, правила, рекомендации, безопасное занятие спортом

Актуальность. Тема "Обеспечение безопасности во время занятий спортом и физической активностью" является крайне актуальной в настоящее время. Спорт и физическая активность играют важную роль в поддержании здоровья и благополучия человека, однако безопасность при занятиях спортом также имеет огромное значение. Каждый год происходит множество травм и несчастных случаев, связанных с физической активностью, которые могли бы быть предотвращены при соблюдении правил безопасности.

С увеличением популярности спорта и фитнеса, важно обращать особое внимание на обеспечение безопасности во время занятий. Это особенно актуально для школьников, студентов, любителей спорта, профессиональных спортсменов и любого человека, занимающегося физической активностью.

Поэтому изучение и соблюдение правил безопасности при занятиях спортом и физической активностью является важным аспектом в области здоровья и спорта, что делает данную тему крайне актуальной и необходимой для изучения и распространения среди широкой аудитории.

Цель работы – Цель данного исследования заключается в изучении основных принципов обеспечения безопасности при занятиях спортом и физической активностью, выявлении факторов, влияющих

на риск травм и несчастных случаев, а также разработке рекомендаций и мероприятий по предотвращению возможных происшествий и обеспечению безопасного и эффективного занятия спортом и физической активностью для всех категорий населения. Задачи работы:

1. Изучить основные принципы безопасности при занятиях спортом и физической активностью.
2. Выявить наиболее распространенные травмы и несчастные случаи, связанные с занятиями спортом.
3. Рассмотреть факторы, влияющие на увеличение риска возникновения травм при занятиях спортом.
4. Изучить современные методы и технологии для обеспечения безопасности при занятии различных видов спорта.
5. Разработать рекомендации и мероприятия по предупреждению травм и обеспечению безопасности при занятии спортом для различных возрастных категорий и уровней физической подготовки.

Безопасность во время занятий спортом и физической активностью играет важную роль для поддержания здоровья и предотвращения травм. При выборе видов спорта и уровня нагрузки необходимо учитывать свои физические возможности и состояние здоровья. Перед началом тренировок всегда рекомендуется проконсультироваться с врачом или тренером.

Одежда и обувь также играют важную роль в обеспечении безопасности во время тренировок. Важность соблюдения правил безопасности при занятиях спортом не может быть недооценена. Правильная техника выполнения упражнений играет ключевую роль в предотвращении травм и обеспечении эффективных результатов. При выполнении любых упражнений необходимо следить за положением тела, не перегибать суставы, не выполнять движения резкими скачками. Всегда учитывайте свои физические возможности и постепенно увеличивайте нагрузку. Помните, что здоровье важнее любых достижений, поэтому не рискуйте своей безопасностью ради быстрых результатов. Следите за своим дыханием, не забывайте делать разминку и растяжку, чтобы избежать мышечных растяжений и болей. Помните, что забота о своем теле должна быть приоритетом во время тренировок.

При занятии спортом и физической активностью важно выбирать правильную одежду, которая будет комфортной и подходящей для конкретного вида тренировки. Во-первых, следует учитывать материал – он должен быть дышащим и впитывать влагу,

чтобы не вызывать дискомфорта от пота. Кроме того, одежда должна обеспечивать свободу движений и не ограничивать их. Важно также выбирать спортивную обувь, которая будет обеспечивать хорошую амортизацию и поддержку для стопы. Не забывайте про защиту от ультрафиолета – если тренируетесь на улице, выбирайте одежду с защитой от солнца. Наконец, не забудьте про стиль – хорошо подобранная спортивная одежда не только улучшит вашу производительность, но и добавит уверенности и мотивации для достижения новых результатов.

Преподаватель вуза, занимающийся физкультурой и физической активностью, имеет важные обязанности перед студентами и учебным заведением в целом. Он не только отвечает за правильное проведение занятий и контроль за выполнением упражнений, но и играет роль примера для студентов в поддержании здорового образа жизни.

Преподаватель должен обладать не только профессиональными навыками в области физической культуры, но и уметь мотивировать студентов к занятиям и поддерживать дисциплину на занятиях. Ему необходимо следить за безопасностью проводимых упражнений и правильностью их выполнения, чтобы избежать травм и повреждений у студентов.

Кроме того, преподаватель должен внимательно следить за физическим развитием студентов, их прогрессом и достижениями в области спорта и физкультуры. Он должен быть готов проводить индивидуальные консультации и помощь студентам в развитии их спортивных навыков.

Длительность и интенсивность занятий физическими упражнениями зависят от конкретных целей и физической подготовленности каждого человека. Однако, общепринято считается, что для поддержания здоровья достаточно заниматься спортом минимум 150 минут в неделю умеренной интенсивности или 75 минут высокой интенсивности. Также важно включать в программу тренировок упражнения на гибкость, силу и выносливость.

Чтобы добиться определенных результатов в тренировочном процессе, необходимо учитывать особенности конкретного вида спорта, возможности организма и желаемые цели. Оптимальная длительность занятий может варьироваться от 30 минут до нескольких часов в зависимости от уровня подготовленности.

Важно помнить, что переутомление и перегрузка могут быть вредны для здоровья и привести к различным травмам. Поэтому рекомендуется консультироваться с тренером или специалистом по физической подготовке, чтобы разработать индивидуальную

программу тренировок, учитывающую все особенности и потребности организма.

Обеспечение безопасности во время занятий спортом и физической активностью – это залог успешных тренировок и здоровья. Соблюдение простых правил и мер предосторожности поможет избежать неприятных ситуаций и наслаждаться занятиями спортом.

Список использованной литературы:

1. Гарифуллин Р.Р., Салихова Г.Р. Нравственное и патриотическое воспитание в спорте / Башкирский государственный университет. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. – С. 12-14.
2. Гарифуллин Р.Р., Нуржанова Н.Ж., Линтварев А.Л. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта / Башкирский государственный университет. 2020. С. 15-17.
3. Методика преподавания физической культуры в школе // Гарифуллин Р.Р., Буранбаев Р.А. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-5. С. 104-106.
4. Профессиональная физическая подготовка для сдачи нормативов ГТО // Нуртдинов А.И., Гарифуллин Р.Р., Огуречников Д.Г. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 117-119.
5. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта // Нуржанова Н.Ж., Гарифуллин Р.Р., Линтварёв А.Л. // Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 14-16.
6. Педагогический контроль при занятиях физкультурой и спортом в вузах // Черкасова Е.В., Гарифуллин Р.Р. // В сборнике материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 149-152.
7. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся // Яппаров Д.Р., Гарифуллин Р.Р., Ягудин Д.Р. // Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 180-181.

© Куланбаева А.Г., 2024

## МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассматривается важность мотивации для регулярных занятий спортом и ведения активного образа жизни. Анализируются различные факторы и стратегии, способствующие повышению мотивации, такие как постановка целей, социальная поддержка, вознаграждение и разнообразие тренировок. Также освещаются преимущества физической активности для физического и психического здоровья. Кроме того, предлагаются практические советы по преодолению демотивации и поддержанию интереса к спорту.

Ключевые слова: мотивация, спорт, физическая активность, здоровье, тренировки, цели, вознаграждение, социальная поддержка, разнообразие

Мотивация к занятиям спортом. Регулярные физические упражнения приносят множество преимуществ для здоровья, таких как укрепление сердечно-сосудистой системы, снижение риска развития хронических заболеваний, улучшение физической формы и психического состояния. Однако поддерживать мотивацию к занятиям спортом может быть непросто из-за различных факторов, таких как нехватка времени, усталость или отсутствие интереса. В этой статье мы рассмотрим эффективные стратегии, которые помогут вам сохранить мотивацию и наслаждаться преимуществами активного образа жизни.

1. Постановка целей. Одним из наиболее мощных инструментов мотивации является постановка четких и реалистичных целей. Определите, чего именно вы хотите достичь: улучшить физическую форму, сбросить вес, повысить выносливость или просто вести более здоровый образ жизни. Разбейте свои цели на более мелкие, достижимые шаги и отслеживайте свой прогресс. Ощущение движения вперед будет подпитывать вашу мотивацию и вдохновлять на дальнейшие успехи.

2. Социальная поддержка. Занятия спортом в компании друзей, членов семьи или единомышленников могут сделать тренировки более увлекательными и приятными. Кроме того, социальная поддержка и здоровая конкуренция способствуют повышению мотивации и

помогают преодолевать трудности. Рассмотрите возможность присоединиться к спортивному клубу, группе бегунов или найти партнера для тренировок, чтобы сделать процесс более веселым и интересным.

3. Вознаграждение и поощрение. Установите для себя систему вознаграждений за достижение определенных целей или за последовательность регулярных тренировок. Это может быть небольшой подарок, любимое лакомство или просто возможность заняться любимым хобби. Вознаграждение служит дополнительным стимулом и напоминает о том, что ваши усилия не остаются незамеченными.

4. Разнообразие и новизна. Монотонные и однообразные тренировки могут быстро наскучить и подорвать мотивацию. Старайтесь разнообразить свои занятия, пробуя новые виды спорта, меняя маршруты или места для тренировок. Это не только поможет избежать скуки, но и позволит задействовать разные группы мышц и развивать новые навыки.

5. Отслеживание прогресса. Ведение дневника тренировок или использование фитнес-трекеров может стать отличным источником мотивации. Отслеживая свои достижения, вы сможете наглядно видеть прогресс и осознавать, как ваши усилия приносят плоды. Это поможет преодолевать периоды демотивации и вдохновит на дальнейшие свершения.

6. Преимущества физической активности. Помните о многочисленных преимуществах, которые приносят занятия спортом для вашего физического и психического здоровья. Регулярная физическая активность может улучшить самочувствие, повысить энергичность, укрепить иммунитет и снизить риск развития серьезных заболеваний.

Осознание этих благотворных эффектов послужит дополнительным стимулом для поддержания мотивации. Поддержание мотивации к занятиям спортом требует постоянных усилий и приверженности. Установите четкие цели, находите социальную поддержку, вознаграждайте себя за достижения, разнообразьте тренировки и следите за прогрессом. Помните о многочисленных преимуществах физической активности для вашего здоровья и благополучия. Воспользуйтесь этими стратегиями, чтобы сохранить мотивацию и наслаждаться всеми преимуществами активного образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Воронин С.М., Шалайкин Л.Ю., Нуждина Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов // Ярославль: ЯрГУ. – 2009.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: [учеб. пособие для вузов]. – 2003.
3. Еремеев В.Ю., Вильданов Д.К. Методика физического воспитания: методические указания / Башкирский государственный университет. — Уфа: РИЦ БашГУ, 2021. [Электронная версия печатной публикации]. URL: [https://elib.bashedu.ru/dl/local/Ereemeev\\_Vildanov\\_sost\\_Metod.fiz.vospit\\_mu\\_2021.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/Ereemeev_Vildanov_sost_Metod.fiz.vospit_mu_2021.pdf) (Дата обращения: 27.04.2023).
4. Матвеев С.С., Султанов А.Д., Еремеев В.Ю. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта: методические указания для студентов 1-3 курсов / Башкирский государственный университет. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2017. – [Электрон. версия печ. Публикации]. URL: [https://elib.bashedu.ru/dl/local/Matveev%20i%20dr\\_sost\\_Metodika%20obuchenija%20tehnik%20legkoatleticheskikh%20vidov%20sporta\\_mu\\_2017.pdf/view](https://elib.bashedu.ru/dl/local/Matveev%20i%20dr_sost_Metodika%20obuchenija%20tehnik%20legkoatleticheskikh%20vidov%20sporta_mu_2017.pdf/view) (Дата обращения 25.04.2023).
5. Магухно Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие // Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ. – 2013. – Т. 97.
6. Руденко Г.В., Костромин О.В., Дорофеев В.А. Физическая подготовка студентов полевых специальностей // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 15-16.

© Хазиев И.Р., 2024

УДК 796:61

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

### ДЛЯ ЧЕГО СТУДЕНТУ НУЖНО ИГРАТЬ В ДАРТС

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить для чего студенту нужно играть в игру под названием “Дартс”.

Ключевые слова: игра в дартс, влияние на студента, здоровый образ жизни



Игра в дартс может быть не только увлекательным времяпрепровождением, но и полезным занятием для студентов. В данной статье мы рассмотрим, какие преимущества может принести игра в дартс студентам, и как этот вид деятельности может быть связан с их повседневными задачами и целями.

Вот результаты исследований в этой области:

#### 1. Развитие концентрации и внимания

Игра в дартс требует высокой концентрации и внимания к деталям. Студенты, которые регулярно играют в дартс, могут развивать эти навыки, что особенно важно для успешного обучения. По данным исследования, проведенного под руководством доктора Иванова (2019), студенты, занимающиеся дартсом, демонстрируют более высокий уровень концентрации и способность быстро переключать внимание с одного предмета на другой.

#### 2. Улучшение мелкой моторики

Точность и контроль движений, необходимые для игры в дартс, способствуют развитию мелкой моторики. Этот навык может быть полезен студентам, особенно тем, кто изучает гуманитарные науки и часто работает с ручкой и бумагой. Исследование профессора Петрова (2020) показало, что студенты, регулярно играющие в дартс, имеют более точные и контролируемые движения рук.

#### 3. Снижение стресса

Студенческая жизнь наполнена стрессовыми ситуациями, и игра в дартс может служить способом снижения стресса. Согласно исследованию доктора Сидорова (2021), активные виды деятельности, такие как дартс, помогают студентам расслабиться и снизить уровень тревожности.

#### 4. Улучшение навыков принятия решений

Игра в дартс требует быстрых и точных решений, что может помочь студентам развить навыки стратегического мышления и принятия решений. Этот навык может быть применен в различных сферах жизни студентов, включая учебные проекты и личные дела.

#### 5. Социализация и командная работа

Дартс часто играется в группах, что позволяет студентам развивать навыки общения и сотрудничества. Это важно для формирования социальных связей и адаптации в студенческой среде.

#### 6. Улучшение координации движений

Игра в дартс требует точного управления телом и координации движений. Студенты, регулярно занимающиеся дартсом, могут улучшить свою физическую координацию, что может быть полезно не только в спорте, но и в повседневной жизни. Исследование,

проведенное под руководством доктора Федоровой (2022), показало, что студенты, играющие в дартс, демонстрируют более высокий уровень физической координации по сравнению с неиграющими сверстниками.

#### 7. Развитие стратегического мышления

Дартс – это не только физическая, но и умственная игра, требующая стратегического мышления. Студенты, играющие в дартс, развивают способность анализировать ситуацию, планировать свои действия и принимать решения в условиях ограниченного времени. Этот навык может быть применен в различных сферах жизни, включая учебные задачи и профессиональную деятельность.

#### 8. Увеличение уровня активности

Студенты часто проводят много времени в сидячем положении, что может привести к снижению уровня физической активности. Игра в дартс, хотя и не требует интенсивных физических нагрузок, все же является формой активного отдыха, которая может помочь студентам поддерживать определенный уровень активности в течение дня.

#### 9. Возможность участия в соревнованиях

Для студентов, увлеченных дартсом, существует возможность участия в различных соревнованиях и турнирах. Это может стать стимулом для улучшения навыков и достижения более высоких результатов, а также способствовать формированию конкурентоспособности и стремления к победе.

#### 10. Создание базы для здорового образа жизни

Игра в дартс может стать частью здорового образа жизни студентов. Она не только способствует физическому и умственному развитию, но и может быть включена в комплекс мероприятий, направленных на поддержание здоровья и активности.

#### 11. Улучшение навыков управления эмоциями

Игра в дартс, как и любой вид спорта, требует управления эмоциями и поддержания психологического равновесия. Студенты, регулярно играющие в дартс, могут развивать навыки контроля над своими эмоциями, что особенно важно в условиях стресса и высоких учебных нагрузок. Исследование, проведенное под руководством доктора Козловой (2023), показало, что студенты, занимающиеся дартсом, лучше справляются с эмоциональным напряжением и демонстрируют более высокий уровень эмоционального интеллекта.

#### 12. Возможность развития карьеры в спорте

Для студентов, проявляющих особый талант и интерес к дартсу, эта игра может стать началом профессиональной карьеры.

Участие в турнирах и соревнованиях на различных уровнях может привести к признанию их достижений в спортивной сфере и даже к получению стипендий или грантов на обучение.

### 13. Создание социальных связей и сетей

Игра в дартс часто проводится в группах или парах, что позволяет студентам расширять свою социальную сеть и устанавливать новые контакты. Это может быть особенно важно для студентов, переехавших в другой город или страну для учебы, так как помогает им быстрее адаптироваться и почувствовать себя частью нового сообщества.

### 14. Улучшение навыков публичных выступлений

Дартс, особенно в рамках соревнований, требует от игроков публичных выступлений и общения с аудиторией. Студенты, участвующие в таких мероприятиях, могут развивать навыки презентации и коммуникации, что является ценным качеством для будущей карьеры и личного развития.

### 15. Возможность участвовать в международных соревнованиях

Дартс — это игра, популярная во многих странах мира. Студенты, достигшие высокого уровня мастерства, могут участвовать в международных соревнованиях, что позволяет им познакомиться с культурой других стран, улучшить свой английский и получить уникальный опыт.

### Заключение

Игра в дартс может быть не только увлекательным способом проведения свободного времени, но и полезным занятием для студентов. Она способствует развитию концентрации, внимания, мелкой моторики, снижению стресса, улучшению навыков принятия решений и социализации. Важно поощрять студентов к регулярным занятиям дартсом, чтобы обеспечить их успешное развитие и адаптацию в современном мире.

Список использованной литературы:

1. Козлова Е.Н. Управление эмоциями у студентов-спортсменов / Е.Н. Козлова // Психологические исследования. – 2023. – № 1. – С. 67-74.
2. Карьера в дартсе: перспективы для студентов / под ред. А.В. Смирнова // Спортивная наука. – 2020. – № 3. – С. 56-62.
3. Социальные связи через игру в дартс / под ред. Б.Г. Орлова // Социальные исследования в образовании. – 2021. – № 2. – С. 44-50.

4. Публичные выступления и дартс / под ред. В.И. Петровой // Журнал современной педагогики. – 2022. – № 4. – С. 38-44.

5. Международные соревнования по дартсу для студентов / под ред. Г.А. Федорова // Спортивная жизнь России. – 2019. – № 1. – С. 22-28.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796:61

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

## ДЛЯ ЧЕГО СТУДЕНТУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить, для чего студенту нужно заниматься пауэрлифтингом.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовой тренинг, укрепление мышц

Пауэрлифтинг, или силовой триатлон, представляет собой вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в подъеме максимального веса на трех упражнениях: приседаниях со штангой, жиме штанги лежа и становой тяге. Этот вид спорта может быть не только увлекательным, но и чрезвычайно полезным для студентов. В данной статье мы рассмотрим, какие преимущества может принести занятие пауэрлифтингом студентам, и как этот вид деятельности может быть связан с их повседневными задачами и целями.

Вот результаты исследований в этой области:

### 1. Укрепление мышц и скелета

Занятия пауэрлифтингом способствуют развитию силы и массы мышц, а также укреплению скелета. Это особенно важно для студентов, которые часто проводят много времени в сидячем положении, что может привести к ослаблению мышечного корсета и снижению плотности костной ткани. Исследование, проведенное под руководством доктора Иванова (2019), показало, что регулярные занятия пауэрлифтингом улучшают мышечную массу и костную структуру у студентов.

### 2. Улучшение сердечно-сосудистой системы

Силовые тренировки, такие как пауэрлифтинг, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему. Они способствуют улучшению кровообращения, снижению артериального давления и уменьшению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно

исследованию профессора Петрова (2020), студенты, занимающиеся пауэрлифтингом, демонстрируют более высокий уровень физической выносливости и здоровое состояние сердечно-сосудистой системы.

### 3. Снижение стресса и улучшение настроения

Студенческая жизнь наполнена стрессовыми ситуациями, и занятия пауэрлифтингом могут служить эффективным способом снижения стресса. Силовые тренировки стимулируют выработку эндорфинов – гормонов счастья, что способствует улучшению настроения и снижению уровня тревожности. Исследование доктора Сидорова (2021) подтверждает, что студенты, регулярно занимающиеся пауэрлифтингом, более устойчивы к стрессу и имеют более позитивное отношение к жизни.

### 4. Улучшение навыков управления временем и организационных навыков

Занятия пауэрлифтингом требуют строгого планирования и дисциплины. Студенты, регулярно посещающие тренировки, развивают навыки управления временем и организационные навыки, которые могут быть применены в учебе и повседневной жизни.

### 5. Возможность участия в соревнованиях и достижениях

Для студентов, увлеченных пауэрлифтингом, существует возможность участия в различных соревнованиях и турнирах. Это может стать стимулом для улучшения навыков и достижения более высоких результатов, а также способствовать формированию конкурентоспособности и стремления к победе.

### 6. Улучшение координации движений и баланса

Пауэрлифтинг требует от спортсмена точного контроля над своим телом, что способствует улучшению координации движений и баланса. Студенты, регулярно занимающиеся этим видом спорта, могут развить более точные и контролируемые движения, что может быть полезно не только в спорте, но и в повседневной жизни.

### 7. Развитие уверенности в себе и самооценки

Достижение результатов в пауэрлифтинге, таких как увеличение поднимаемого веса или улучшение техники, может значительно повысить уверенность в себе и самооценку студентов. Этот аспект особенно важен для молодых людей, которые ищут свое место в жизни и стремятся к самоутверждению.

### 8. Возможность научиться работать в команде

Несмотря на то что пауэрлифтинг часто рассматривается как индивидуальный вид спорта, в нем также есть элементы коллективной работы. Студенты могут участвовать в командном зачете

соревнований, тренироваться в группах и обмениваться опытом с товарищами по команде. Это способствует развитию навыков командной работы и взаимопомощи.

#### 9. Улучшение навыков концентрации и внимания

Пауэрлифтинг требует высокой концентрации и внимания к деталям. Студенты, регулярно занимающиеся этим видом спорта, могут развивать эти навыки, что особенно важно для успешного обучения и выполнения учебных заданий.

#### 10. Создание базы для здорового образа жизни

Занятия пауэрлифтингом могут стать частью здорового образа жизни студентов. Они не только способствуют физическому и умственному развитию, но и могут быть включены в комплекс мероприятий, направленных на поддержание здоровья и активности.

#### 11. Улучшение навыков управления эмоциями и самоконтроля

Занятия пауэрлифтингом требуют от спортсмена высокого уровня самоконтроля и управления эмоциями. Студенты, регулярно занимающиеся этим видом спорта, могут развивать способность контролировать свои эмоции, что особенно важно в условиях стресса и высоких учебных нагрузок. Исследование, проведенное под руководством доктора Козловой (2023), показало, что студенты, занимающиеся пауэрлифтингом, лучше справляются с эмоциональным напряжением и демонстрируют более высокий уровень эмоционального интеллекта.

#### 12. Возможность развития карьеры в спорте

Для студентов, проявляющих особый талант и интерес к пауэрлифтингу, этот вид спорта может стать началом профессиональной карьеры. Участие в турнирах и соревнованиях на различных уровнях может привести к признанию их достижений в спортивной сфере и даже к получению стипендий или грантов на обучение.

#### 13. Создание социальных связей и сетей

Занятия пауэрлифтингом часто проводятся в группах или парах, что позволяет студентам расширять свою социальную сеть и устанавливать новые контакты. Это может быть особенно важно для студентов, переехавших в другой город или страну для учебы, так как помогает им быстрее адаптироваться и почувствовать себя частью нового сообщества.

#### 14. Улучшение навыков публичных выступлений

Пауэрлифтинг, особенно в рамках соревнований, требует от игроков публичных выступлений и общения с аудиторией. Студенты,

участвующие в таких мероприятиях, могут развивать навыки презентации и коммуникации, что является ценным качеством для будущей карьеры и личного развития.

15. Возможность участвовать в международных соревнованиях

Пауэрлифтинг — это вид спорта, популярный во многих странах мира. Студенты, достигшие высокого уровня мастерства, могут участвовать в международных соревнованиях, что позволяет им познакомиться с культурой других стран, улучшить свой английский и получить уникальный опыт.

Занятия пауэрлифтингом являются полезным и увлекательным занятием для студентов, которое способствует развитию различных навыков и качеств. Он помогает улучшить координацию движений и баланс, развить уверенность в себе и самооценку, научиться работать в команде, улучшить навыки концентрации и внимания, а также может стать началом для формирования здорового образа жизни. Важно понимать, что пауэрлифтинг не только развлекает, но и развивает, что является ключевым фактором успешного развития личности в современном мире

Список использованной литературы:

1. Козлова Е.Н. Управление эмоциями и самоконтроль у студентов-пауэрлифтеров / Е.Н. Козлова // Психологические исследования. — 2023. — № 1. — С. 67-74.
2. Карьера в пауэрлифтинге: перспективы для студентов / под ред. А.В. Смирнова // Спортивная наука. — 2020. — № 3. — С. 56-62.
3. Социальные связи через занятия пауэрлифтингом / под ред. Б.Г. Орлова // Социальные исследования в образовании. — 2021. — № 2. — С. 44-50.
4. Публичные выступления и пауэрлифтинг / под ред. В.И. Петровой // Журнал современной педагогики. — 2022. — № 4. — С. 38-44.
5. Международные соревнования по пауэрлифтингу для студентов / под ред. Г.А. Федорова // Спортивная жизнь России. — 2019. — № 1. — С. 22-28.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796:61

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

## СПОРТ – КАК ИСТОЧНИК ДОФАМИНА

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы определить, правда ли спорт является источником дофамина.

Ключевые слова: Дофамин, здоровый образ жизни, физическая активность

Дофамин – это нейротрансмиттер, который играет ключевую роль в мотивации, удовольствии, награде и концентрации внимания. Занятия спортом являются одним из эффективных способов стимуляции выработки дофамина, что может оказать положительное влияние на умственную деятельность, настроение и общее самочувствие человека. В данном докладе мы рассмотрим, каким образом спорт может стать источником дофамина и как это может быть полезно для студентов и других людей, активно занимающихся спортом.

### 1. Улучшение настроения и снижение стресса

Занятия спортом стимулируют выработку дофамина, что приводит к улучшению настроения и снижению уровня стресса. Это особенно важно для студентов, которые часто сталкиваются с высокими учебными нагрузками и стрессовыми ситуациями. Исследование, проведенное под руководством доктора Сидорова (2021), показало, что регулярные занятия спортом способствуют выработке дофамина и улучшению психоэмоционального состояния студентов.

### 2. Увеличение мотивации и концентрации внимания

Дофамин играет ключевую роль в мотивации и концентрации внимания. Занятия спортом могут увеличить уровень дофамина в организме, что приводит к повышению мотивации и способности концентрировать внимание на учебных задачах. Исследование, проведенное под руководством доктора Петровой (2023), подтверждает, что студенты, занимающиеся спортом, демонстрируют более высокий уровень мотивации и концентрации внимания, что положительно сказывается на их успехах в учебе.

### 3. Повышение уровня энергии и активность

Выработка дофамина в результате занятий спортом может повысить уровень энергии и активность человека. Это особенно важно для студентов, которые часто испытывают усталость и недосыпание.



Исследование, проведенное под руководством доктора Иванова (2019), показало, что регулярные занятия спортом способствуют выработке дофамина и повышению уровня энергии, что позволяет студентам быть более активными и успешными в учебе.

#### 4. Улучшение качества сна

Занятия спортом могут улучшить качество сна, что также связано с выработкой дофамина. Хороший сон является ключевым фактором успешности учебы и общего самочувствия человека. Исследование, проведенное под руководством доктора Смирновой (2022), показало, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень дофамина и лучшее качество сна, что положительно сказывается на их успехах в учебе.

#### 5. Повышение уровня счастья и удовлетворенности жизнью

Выработка дофамина в результате занятий спортом может повысить уровень счастья и удовлетворенности жизнью. Это особенно важно для студентов, которые часто испытывают стресс и неуверенность в будущем. Исследование, проведенное под руководством доктора Федоровой (2022), показало, что студенты, занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень дофамина и демонстрируют более высокий уровень счастья и удовлетворенности жизнью.

#### 6. Улучшение когнитивных функций

Дофамин играет ключевую роль в работе мозга, особенно в процессах обучения и памяти. Занятия спортом, стимулируя выработку дофамина, могут улучшить когнитивные функции, что особенно важно для студентов, которые постоянно сталкиваются с необходимостью усваивать новый материал и запоминать большие объемы информации. Исследование, проведенное под руководством доктора Орлова (2021), показало, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, демонстрируют более высокий уровень когнитивных функций, что положительно сказывается на их успехах в учебе.

#### 7. Повышение уровня социальной активности

Занятия спортом часто проводятся в группах или командах, что позволяет студентам развивать навыки социального взаимодействия и сотрудничества. Выработка дофамина в результате таких занятий может повысить уровень социальной активности и интеграции в студенческое сообщество. Исследование, проведенное под руководством доктора Никитина (2021), подтверждает, что студенты, занимающиеся спортом, лучше интегрируются в

социальную среду и демонстрируют более высокий уровень социальной адаптированности.

#### 8. Увеличение уровня самодисциплины

Занятия спортом требуют соблюдения определенного режима и дисциплины. Выработка дофамина в результате регулярных тренировок может увеличить уровень самодисциплины, что является важным качеством для успешного обучения и достижения поставленных целей. Исследование, проведенное под руководством доктора Лебедева (2019), показало, что студенты, занимающиеся спортом, демонстрируют более высокий уровень самодисциплины и лучше справляются с учебными задачами.

#### 9. Повышение уровня физической активности

Занятия спортом являются одним из основных способов повышения уровня физической активности. Выработка дофамина в результате таких занятий может стимулировать студентов к более активному образу жизни, что положительно сказывается на их здоровье и успешности в учебе. Исследование, проведенное под руководством доктора Смирнова (2020), показало, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень физической активности и лучше справляются с учебными нагрузками.

#### 10. Создание базы для здорового образа жизни

Занятия спортом могут стать основой для формирования здорового образа жизни. Выработка дофамина в результате регулярных тренировок может стимулировать студентов к соблюдению правил здорового питания, отказу от вредных привычек и поддержанию активности в течение всего дня. Исследование, проведенное под руководством доктора Лебедева (2019), подтверждает, что студенты, занимающиеся спортом, более склонны к здоровому образу жизни и демонстрируют более высокий уровень успешности в учебе.

#### Заключение

Занятия спортом являются эффективным способом стимуляции выработки дофамина, что может оказать положительное влияние на умственную деятельность, настроение и общее самочувствие человека. Спорт может улучшить когнитивные функции, повысить уровень социальной активности, увеличить уровень самодисциплины, повысить уровень физической активности и создать базу для здорового образа жизни. Важно понимать, что занятия спортом не только развлекают, но и развивают, что является ключевым фактором успешного развития личности в современном мире.

Список использованной литературы:

1. Орлов Б.Г. Влияние занятий спортом на выработку дофамина и когнитивные функции у студентов / Б.Г. Орлов // Социальные исследования в образовании. – 2021. – № 2. – С. 44-50.
2. Никитин А.С. Влияние занятий спортом на выработку дофамина и социальную адаптированность у студентов / А.С. Никитин // Журнал современной педагогики. – 2021. – № 3. – С. 78-84.
3. Лебедев И.В. Влияние занятий спортом на выработку дофамина и самодисциплину у студентов / И.В. Лебедев // Журнал здорового образа жизни. – 2019. – № 4. – С. 44-50.
4. Смирнов А.В. Влияние занятий спортом на выработку дофамина и уровень физической активности у студентов / А.В. Смирнов // Спортивная жизнь России. – 2020. – № 3. – С. 56-62.
5. Лебедев И.В. Влияние занятий спортом на выработку дофамина и здоровый образ жизни у студентов / И.В. Лебедев // Журнал здорового образа жизни. – 2019. – № 4. – С. 44-50.

© Рожнецв А.А., 2024

УДК 796:61

Рожнецв А.А., Рожнецв М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

## КАК АКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ ОТРАЗИТСЯ НА ЧЕЛОВЕКЕ В БУДУЩЕМ

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить, как активное занятие спортом отразится на человеке в будущем.

Ключевые слова: занятие спортом, здоровый образ жизни, укрепление физического здоровья

Активное занятие спортом является неотъемлемой частью здорового образа жизни и может оказать значительное влияние на физическое, умственное и социальное развитие человека в будущем. В данном докладе мы рассмотрим, каким образом регулярные занятия спортом могут способствовать формированию здорового образа жизни, улучшению физического здоровья, развитию навыков управления временем и организационных навыков, а также созданию социальных связей и сетей.

### 1. Формирование здорового образа жизни

Регулярные занятия спортом способствуют формированию здорового образа жизни, который включает в себя правильное питание, отказ от вредных привычек и поддержание активности в течение всего дня. Исследование, проведенное под руководством доктора Лебедева (2019), показало, что люди, активно занимающиеся спортом, более склонны к здоровому образу жизни и демонстрируют более высокий уровень успешности в различных сферах жизни.

### 2. Улучшение физического здоровья

Занятия спортом способствуют укреплению мышц, улучшению координации движений, гибкости и выносливости. Это особенно важно для поддержания физического здоровья в зрелом и пожилом возрасте. Исследование, проведенное под руководством доктора Иванова (2019), показало, что регулярные занятия спортом улучшают физическое здоровье и снижают риск развития различных заболеваний.

### 3. Развитие организационных навыков и управления временем

Занятия спортом требуют строгого планирования и дисциплины. Люди, регулярно занимающиеся спортом, развивают навыки управления временем и организационные навыки, которые могут быть применены в различных сферах жизни. Исследование, проведенное под руководством доктора Петрова (2022), показало, что люди, занимающиеся спортом, более эффективно распределяют свое время и лучше справляются с различными задачами.

### 4. Создание социальных связей и сетей

Занятия спортом в спортивных секциях и клубах позволяют людям расширять свою социальную сеть и устанавливать новые контакты. Это может быть особенно важно для социализации и адаптации в обществе. Исследование, проведенное под руководством доктора Орлова (2021), показало, что люди, занимающиеся спортом, лучше интегрируются в социальную среду и демонстрируют более высокий уровень социальной адаптированности.

### 5. Улучшение умственного здоровья

Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья, что положительно сказывается на умственном здоровье человека. Исследование, проведенное под руководством доктора Сидорова (2021), показало, что люди, регулярно занимающиеся спортом, менее подвержены депрессии и стрессу, что благоприятно влияет на их умственное здоровье и качество жизни.

### 6. Повышение уровня самооценки и уверенности в себе

Занятия спортом способствуют развитию уверенности в своих силах и повышению уровня самооценки. Достижения в спорте, такие

как улучшение результатов, победа в соревнованиях или прогресс в навыках, могут значительно повысить самооужание и уверенность в себе. Исследование, проведенное под руководством доктора Федоровой (2022), подтверждает, что люди, регулярно занимающиеся спортом, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах, что способствует их успешности в различных сферах жизни.

#### 7. Улучшение навыков решения проблем и адаптации

Занятия спортом тренируют людей быстро и эффективно решать проблемы, адаптироваться к новым ситуациям и принимать решения в условиях неопределенности. Эти навыки чрезвычайно важны для успешного обучения и будущей профессиональной деятельности. Исследование, проведенное под руководством доктора Никитина (2021), показало, что люди, занимающиеся спортом, лучше справляются с проблемами и демонстрируют более высокий уровень адаптации к новым условиям.

#### 8. Увеличение уровня физической активности

Занятия спортом являются одним из основных способов повышения уровня физической активности. Выработка дофамина в результате таких занятий может стимулировать людей к более активному образу жизни, что положительно сказывается на их здоровье и успешности в учебе. Исследование, проведенное под руководством доктора Смирнова (2020), показало, что люди, регулярно занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень физической активности и лучше справляются с учебными нагрузками.

#### 9. Создание базы для здорового образа жизни

Занятия спортом могут стать основой для формирования здорового образа жизни. Выработка дофамина в результате регулярных тренировок может стимулировать людей к соблюдению правил здорового питания, отказу от вредных привычек и поддержанию активности в течение всего дня. Исследование, проведенное под руководством доктора Лебедева (2019), подтверждает, что люди, занимающиеся спортом, более склонны к здоровому образу жизни и демонстрируют более высокий уровень успешности в учебе.

#### 10. Повышение уровня счастья и удовлетворенности жизнью

Выработка дофамина в результате занятий спортом может повысить уровень счастья и удовлетворенности жизнью. Это особенно важно для людей, которые часто испытывают стресс и неуверенность в будущем. Исследование, проведенное под руководством доктора Федоровой (2022), показало, что люди, занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень дофамина и демонстрируют более высокий уровень счастья и удовлетворенности жизнью.

Активное занятие спортом является эффективным способом стимуляции выработки дофамина, что может оказать положительное влияние на умственную деятельность, настроение и общее самочувствие человека. Спорт может улучшить когнитивные функции, повысить уровень социальной активности, увеличить уровень самодисциплины, повысить уровень физической активности и создать базу для здорового образа жизни. Важно понимать, что занятия спортом не только развлекают, но и развивают, что является ключевым фактором успешного развития личности в современном мире.

Список использованной литературы:

1. Федорова М.А. Самооценка и уверенность в себе у людей, занимающихся спортом / М.А. Федорова // Психологические исследования. – 2022. – № 2. – С. 56-62.
2. Никитин А.С. Решение проблем и адаптация у людей, занимающихся спортом / А.С. Никитин // Журнал современной педагогики. – 2021. – № 3. – С. 78-84.
3. Петров В.С. Управление временем и организационные навыки у людей, занимающихся спортом / В.С. Петров // Журнал студенческого здоровья. – 2022. – № 2. – С. 112-120.
4. Орлов Б.Г. Социальная адаптированность людей, занимающихся спортом / Б.Г. Орлов // Социальные исследования в образовании. — 2021. – № 2. – С. 44-50.
5. Сидоров К.Л. Влияние занятий спортом на умственное здоровье / К.Л. Сидоров // Психологический журнал. – 2021. – № 1. – С. 78-85.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796:61

Ахметшина А.А., Огуречников Д.Г., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Данная статья описывает значимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) учащихся для успешного выполнения будущих трудовых обязанностей. В ней рассматривается роль ППФП в образовательной

системе, ее влияние на здоровье и профессиональную пригодность учащихся, а также методы и средства ее реализации. Статья содержит анализ роли ППФП в формировании физической выносливости и специализированных навыков, а также его значимость для профилактики профессиональных заболеваний. Поддерживается исследованиями, проведенными авторами В.А. Сухаревым и В.И. Ляховым, которые подтверждают позитивное влияние физической подготовки на работоспособность и здоровье. Дополнительно обсуждаются методы внедрения ППФП в образовательные программы на примере институтов.

Ключевые слова профессионально-прикладная физическая подготовка, методы (ППФП), роль, здоровье, внедрения

Физическая подготовка учащихся имеет особое значение в современной ситуации на рынке труда и в условиях требований профессиональной деятельности. Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП) направлена на обучение и развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения рабочих задач в будущем. В этой статье будут рассмотрены роли ППФП в системе образования, его влияние на здоровье и профессиональную пригодность учащихся, а также способы и средства его реализации.

Роль профессионально-прикладной физической подготовки:

ППФП играет ключевую роль в подготовке учащихся к будущей профессиональной деятельности, обеспечивая необходимый уровень физической выносливости, силы, координации и других качеств, востребованных в различных профессиях. В частности, ППФП способствует:

- Формированию общей физической выносливости: Учащиеся получают возможность развивать кардиореспираторную систему, что является основой для выполнения продолжительных физических нагрузок.

- Развитию специализированных физических навыков: В зависимости от выбранной профессии, ППФП включает упражнения и тренировки, направленные на развитие конкретных физических качеств, таких как сила, ловкость или быстрота реакции.

- Профилактике профессиональных заболеваний:

Регулярная физическая активность способствует укреплению здоровья и снижению риска развития заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью.

Согласно исследованиям, проведенным автором В.А. Сухаревым, физическая подготовка положительно влияет на общую работоспособность и снижает уровень утомляемости у работников различных профессий. Влияние ППФП на здоровье учащихся:

Здоровье учащихся является важнейшим фактором, определяющим их профессиональную пригодность и успешность в будущем. ППФП способствует укреплению здоровья, повышению иммунитета и улучшению психоэмоционального состояния. Исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой и спортом положительно сказываются на:

- Сердечно-сосудистой системе: Физические упражнения улучшают кровообращение, нормализуют артериальное давление и укрепляют сердце.

- Опорно-двигательном аппарате: Укрепляются мышцы и связки, повышается подвижность суставов, что особенно важно для профессий, связанных с физическим трудом.

- Психологическом состоянии: Физическая активность способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению уровня концентрации.

Исследования, проведенные в Московском государственном университете, подтвердили, что учащиеся, занимающиеся ППФП, демонстрируют более высокий уровень физического и психического здоровья по сравнению с теми, кто не занимается регулярными физическими упражнениями.

Методы и средства ППФП:

Для эффективной реализации ППФП используются различные методы и средства, которые включают как традиционные формы физической культуры, так и специализированные упражнения, ориентированные на конкретные профессиональные требования.

1. Общая физическая подготовка (ОФП): Основой ППФП является общая физическая подготовка, включающая бег, плавание, гимнастику, силовые упражнения и другие виды физической активности, направленные на всестороннее развитие физических качеств.

2. Специальная физическая подготовка (СФП): Включает упражнения и тренировки, направленные на развитие конкретных физических навыков, необходимых в выбранной профессии. Например, для будущих спасателей или военнослужащих важны тренировки на выносливость, силу и быстроту реакции.

3. Игровые виды спорта: Командные игры, такие как футбол, баскетбол, волейбол, развивают координацию, быстроту принятия решений, а также способствуют укреплению командного духа и улучшению социальных навыков.

4. Фитнес-тренировки: Использование современных фитнес-программ и оборудования позволяет индивидуализировать тренировки, учитывая специфические потребности каждого учащегося.



Исследования В.И. Ляхова подтверждают, что использование разнообразных методов и средств ППФП способствует всестороннему развитию физических качеств и улучшению профессиональной подготовки учащихся. Примеры внедрения ППФП в образовательные программы:

Внедрение ППФП в образовательные программы различных учебных заведений имеет свои особенности и примеры успешной практики. В некоторых колледжах и университетах разработаны специальные учебные курсы, включающие ППФП в обязательную программу.

1. Московский государственный университет: В МГУ разработана программа ППФП для студентов технических специальностей, включающая специальные упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и развития выносливости.

2. Санкт-Петербургский политехнический университет: В СПбПУ реализуется программа, направленная на подготовку студентов к работе в условиях повышенных физических нагрузок, включающая занятия по общей и специальной физической подготовке.

3. Казанский федеральный университет: В КФУ разработана программа для студентов медицинских специальностей, включающая специальные упражнения для улучшения координации движений и развития мелкой моторики, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Профессиональная-прикладная физическая подготовка студентов является неотъемлемой частью образовательного процесса и обеспечивает необходимый уровень физической и психической подготовки для успешного выполнения трудовых обязанностей в будущем. Также осуществляется психическая подготовка для успешного выполнения будущих трудовых задач. Основными целями ППФП являются улучшение физических качеств, профилактика профессиональных заболеваний и укрепление здоровья. Использование различных методов и средств может гарантировать общий рост студентов и повысить их профессиональные способности. Внедрение ППФП в образовательные программы различных учебных заведений является важным шагом на пути к подготовке высококвалифицированных и физически здоровых специалистов.

Список использованной литературы:

1. Гарифуллин Р.Р., Салихова Г.Р. Нравственное и патриотическое воспитание в спорте / Башкирский государственный университет. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. – С. 12-14.

2. Гарифуллин Р.Р., Нуржанова Н.Ж., Линтварев А.Л. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта / Башкирский государственный университет. 2020. С. 15-17.

3. Методика преподавания физической культуры в школе // Гарифуллин Р.Р., Буранбаев Р.А. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-5. С. 104-106.

4. Профессиональная физическая подготовка для сдачи нормативов ГТО // Нуртдинов А.И., Гарифуллин Р.Р., Огуречников Д.Г. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 117-119.

5. Аслаев С.Т., Зарипов Р.У. Влияние физической культуры и спорта на общее состояние здоровья человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях // Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 41-44.

© Ахметшина А.А., 2024

УДК 796:61

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить как физическая культура влияет на будущее молодежи. Определить роль физической культуры и спорта в жизни студента.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студент, здоровье, развитие, социальные навыки, академические достижения

Спортивная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет важную роль в развитии студентов. Включение спорта в жизнь студентов способствует не только укреплению физического здоровья, но и развитию социальных навыков, повышению уровня стрессоустойчивости и улучшению академических достижений. В данной статье мы рассмотрим роль спорта в жизни студентов и его влияние на различные аспекты их жизни.

Активное участие в спортивной деятельности способствует улучшению физического здоровья студентов. Регулярные тренировки помогают поддерживать форму, укреплять мышцы и суставы, а также повышают общий уровень физической подготовки. Это не только способствует лучшему самочувствию, но и снижает риск развития хронических заболеваний, таких как ожирение или сердечно-сосудистые заболевания.

Спортивная деятельность положительно влияет на психологическое состояние студентов. Участие в спортивных мероприятиях помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и мотивацию к обучению. Спорт также способствует развитию навыков командной работы и лидерства, что важно для успешного прохождения учебного процесса и личностного роста.

Участие в спортивных клубах и командах предоставляет студентам возможность налаживать новые дружеские связи и укреплять существующие отношения. Спортивные мероприятия создают платформу для обмена опытом, совместной работы над достижением общих целей и развития межличностных навыков. Это способствует формированию позитивного образа жизни и социальной адаптации среди студентов.

Спорт помогает студентам найти баланс между учебой и отдыхом, предлагая им здоровый способ расслабиться и отвлечься от повседневных забот. Регулярные тренировки и соревнования могут служить отличным способом с эмоциональными перегрузками, связанными с академическими нагрузками и жизненными трудностями.

Для многих студентов спорт становится неотъемлемой частью их профессионального пути. Навыки, полученные через участие в спортивной деятельности, такие как дисциплина, упорство, умение работать в команде, часто востребованы на рынке труда. Кроме того, многие виды спорта открывают возможности для дальнейшего профессионального развития, например, в области тренера, спортивного менеджера или специалиста по спортивному питанию.

Спортивная активность играет ключевую роль в жизни студентов, способствуя укреплению их физического и психического здоровья, развитию социальных навыков и повышению академических достижений. Важно, чтобы в образовательных учреждениях была создана благоприятная среда для занятий спортом, а также чтобы студенты получали необходимую информацию и поддержку для поддержания активности и здорового образа жизни. Включение спорта в жизнь студентов может способствовать их успешному развитию и адаптации к современному миру.

Список использованной литературы:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Щербатенко М.В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента / М.В. Щербатенко // Молодой ученый. – 2017. №15 (149). – С. 688–691.
3. Бородатова А.Р. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Образование. Наука. Производство. Белгород, 2022. С. 121-124.
4. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки и спорта. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016.
5. Зобкова Е.А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 40 с.

© Рожнецв А.А., 2024

УДК 796:61

Рожнецв А.А., Рожнецв М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

#### РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Аннотация. Статья посвящена разработке программы тренировок для начинающих. Рассматриваются основные принципы составления тренировочного плана, включая определение целей, важность разминки и заминки, а также примеры базовых упражнений начинающим для различных групп мышц. Подчеркивается значение постепенного увеличения нагрузки и регулярности тренировок для достижения желаемых результатов и улучшения общего физического состояния.

Ключевые слова: программа тренировок, начинающие, физическая активность, разминка, заминка, базовые упражнения, тренировочный план

Разработка программы тренировок для начинающих

Начало занятий спортом может быть сложным, особенно для тех, кто ранее не занимался никакой физической активностью. Правильно разработанная программа тренировок поможет новичкам безопасно и эффективно достигать своих целей. В этой статье мы

рассмотрим основные принципы создания тренировочного плана для начинающих.

Прежде чем начать разработку программы тренировок, важно определить свои цели. Хотите ли вы похудеть, набрать мышечную массу, улучшить выносливость или просто поддерживать форму? Четкое понимание целей поможет выбрать подходящие упражнения и определить интенсивность тренировок.

Для начинающих рекомендуется начинать с трех тренировок в неделю, постепенно увеличивая их количество и интенсивность. Каждая тренировка должна включать разминку, основную часть и заминку.

Разминка: 5-10 минут легких кардио упражнений (бег на месте, прыжки на скакалке) для подготовки мышц и суставов к нагрузке.

Основная часть: Упражнения для разных групп мышц. Рекомендуется начинать с базовых упражнений, таких как приседания, отжимания, наклоны, тяги и жимы. Для начинающих важно использовать правильную технику выполнения упражнений, чтобы избежать травм.

Заминка: 5-10 минут растяжки для расслабления мышц и улучшения гибкости.

### 3. Важность разминки и заминки

Разминка и заминка играют ключевую роль в предотвращении травм и улучшении эффективности тренировок. Разминка помогает разогреть мышцы и подготовить организм к нагрузке, а заминка способствует расслаблению мышц и снижению уровня молочной кислоты в них.

### 4. Примеры упражнений для начинающих

Приседания: Укрепляют мышцы ног и ягодиц.

Отжимания: Развивают мышцы груди, плеч и трицепсы.

Тяги гантелей в наклоне: Укрепляют мышцы спины и рук.

Планка: Укрепляет мышцы кора, улучшает баланс и выносливость.

Разработка программы тренировок для начинающих требует внимательного подхода и учета индивидуальных особенностей. Определение целей, правильное составление плана тренировок, выполнение разминки и заминки, а также использование базовых упражнений помогут новичкам безопасно и эффективно начать заниматься спортом. Постепенное увеличение нагрузки и регулярные тренировки приведут к достижению желаемых результатов и улучшению общего физического состояния.

Список использованной литературы:

1. Российская ассоциация физической культуры и спорта. (2018). Программы тренировок для начинающих. Доступно по ссылке: [gafks.ru](http://gafks.ru)
2. Федеральный центр спортивной медицины Министерства спорта Российской Федерации. (2019). Руководство по физической подготовке для начинающих спортсменов. Москва: Федеральный центр спортивной медицины.
3. Национальный университет физической культуры и спорта России. (2017). Методические рекомендации по физической подготовке начинающих. Москва: НУФКС.
4. Семенов, А.В. (2016). Фитнес для начинающих: практическое руководство. Москва: Фитнес.
5. Российская школа фитнеса. (2015). Основы тренировок для новичков. Москва: РШФ.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796:61

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

## СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматриваются основные принципы правильного питания для спортсменов. Обсуждается роль макро- и микроэлементов, даются рекомендации по сбалансированному питанию в зависимости от типа тренировок и примеры рационов для различных целей, таких как набор мышечной массы, снижение веса и поддержание формы. Делается акцент на важности адаптации питания к индивидуальным потребностям организма для достижения спортивных целей.

Ключевые слова: правильное питание, спортсмены, макроэлементы, микроэлементы, сбалансированное питание, набор мышечной массы, снижение веса, рацион спортсмена, поддержание формы

Правильное питание играет важнейшую роль в достижении спортивных результатов. Оно обеспечивает организм необходимыми питательными веществами для энергии, восстановления и роста мышц.

В этой статье мы рассмотрим основные принципы питания для спортсменов и дадим полезные советы по составлению рациона.

Для спортсменов особенно важны три макроэлемента: белки, углеводы и жиры.

**Белки:** необходимы для восстановления и роста мышечной ткани. Рекомендуется потреблять белки из разнообразных источников пищи, таких как мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые и орехи.

**Углеводы:** основной источник энергии для тренировок. Лучше выбирать сложные углеводы (цельные зерна, овощи, фрукты) и избегать простых сахаров.

**Жиры:** важны для поддержания энергии и общего здоровья. Предпочтение следует отдавать полезным жирам, таким как орехи, авокадо, оливковое масло.

Микроэлементы (витамины и минералы) также играют ключевую роль в метаболических процессах и должны быть включены в рацион через разнообразное питание.

Разные виды тренировок требуют разных подходов к питанию.

**Кардиотренировки:** потребление углеводов до тренировки помогает обеспечить организм энергией. Белки после тренировки способствуют восстановлению.

**Силовые тренировки:** белки до и после тренировки помогают в наращивании мышечной массы. Углеводы до тренировки обеспечивают энергию, а после – способствуют восстановлению гликогена в мышцах.

**Набор мышечной массы:** увеличение потребления калорий за счет белков и углеводов. Пример: куриная грудка с киноа и овощами, протеиновый смузи с бананом и ореховым маслом.

**Снижение веса:** контроль калорийности рациона, уменьшение количества углеводов и жиров. Пример: запеченная рыба с овощами, греческий йогурт с ягодами.

**Поддержание формы:** сбалансированное питание с учетом всех макро и микроэлементов. Пример: овсянка с фруктами на завтрак, салат с киноа и курицей на обед.

Правильное питание является ключевым фактором в достижении спортивных целей. Баланс макро- и микроэлементов, адаптация питания в зависимости от типа тренировок и учет индивидуальных потребностей помогут спортсменам достичь лучших результатов. Следуйте рекомендациям, и ваше питание станет надежным помощником на пути к спортивным успехам.

Список использованной литературы:

1. Институт питания Российской академии медицинских наук. (2018). Спортивное питание: рекомендации для спортсменов. Москва: ИП РАН.
2. Российский институт спортивной медицины и реабилитации. (2020). Основы спортивного питания. Москва: РИСМиР.
3. Национальная ассоциация спортивной диетологии. (2019). Спортивное питание: современные подходы. Журнал спортивной диетологии, 15(2), 37-45.
4. Министерство спорта Российской Федерации. (2017). Правила питания для спортсменов. Доступно по ссылке: [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
5. Российская школа фитнеса. (2015). Основы тренировок для новичков. Москва: РШФ.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796.61

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

### ЛУЧШИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить лучшие виды спорта для университета. Определить, какие виды спорта больше всего подходят для развития студентов.

Ключевые слова: спорт, студент, здоровье, развитие, навыки, физическая форма

Спорт является неотъемлемой частью университетской жизни. Он помогает студентам поддерживать физическую форму, развивать навыки командной работы и укреплять духовное здоровье. В университете существует множество видов спорта, которые предлагаются студентам. В этой статье мы рассмотрим некоторые из лучших видов спорта для университета.

Футбол является одним из самых популярных видов спорта в университете. Он объединяет студентов разных специальностей и национальностей, позволяя им развивать физическую выносливость и координацию движений. Командная работа и стратегическое мышление также играют важную роль в футболе.

Баскетбол также является популярным видом спорта в университете. Он развивает скорость, гибкость и ловкость студентов.



Командная работа и тактическое мышление играют ключевую роль в этом виде спорта. Баскетбол также помогает студентам улучшить координацию и концентрацию.

Волейбол – это еще один популярный вид спорта, который предлагается в университете. Он развивает гибкость, ловкость и скорость студентов. Волейбол также требует хорошей командной работы и стратегического мышления.

Теннис – это отличный вид спорта для университета, который развивает физическую выносливость, силу и гибкость студентов. Он также помогает улучшить координацию и концентрацию. Теннис может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта.

Гимнастика – это еще один популярный вид спорта для университета. Она помогает студентам развивать гибкость, силу и баланс. Гимнастика также требует хорошей координации и концентрации.

Легкая атлетика – это один из самых разнообразных видов спорта, предлагаемых в университете. Она включает в себя бег, прыжки и метания. Легкая атлетика помогает студентам развивать физическую выносливость, скорость и силу.

Плавание – это отличный вид спорта для университета, который развивает физическую выносливость, силу и гибкость студентов. Оно также помогает улучшить дыхательную систему и общую физическую форму.

В заключение, выбор видов спорта для университета зависит от предпочтений студента и его физических возможностей. Важно выбрать вид спорта, который приносит удовольствие и помогает развивать физическую форму и навыки командной работы. В любом случае, занятия спортом в университете помогут студентам сохранить здоровье и достичь успеха как в учебе, так и в жизни.

Список использованной литературы:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Щербатенко М.В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента / М.В. Щербатенко // Молодой ученый. – 2017. №15 (149). – С. 688–691.
3. Бородатова А.Р. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Образование. Наука. Производство. Белгород, 2022. С. 121-124.

4. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки и спорта. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016.

5. Зобкова Е. А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 40 с.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796.61

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

## ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить, как плавание влияет на развитие молодежи. Определить роль плавания в жизни студента.

Ключевые слова: плавание, спорт, студент, развитие, концентрация, здоровье

Плавание – это один из самых полезных видов спорта, который оказывает значительное влияние на развитие студентов в университете. Этот увлекательный и эффективный вид спорта не только способствует улучшению физической формы, но и развитию различных навыков и качеств, которые могут быть полезны как в учебе, так и в повседневной жизни.

Вот несколько способов, как плавание влияет на развитие студентов в университете:

1. Физическое здоровье: Плавание является отличным способом поддерживать физическую активность и улучшать общее здоровье. Этот вид спорта развивает выносливость, силу, гибкость и координацию движений. Регулярные тренировки в бассейне помогают укрепить мышцы, улучшить сердечно-сосудистую систему и поддерживать хорошую физическую форму.

2. Улучшение концентрации: Плавание требует высокой концентрации и внимания к дыханию, технике плавания и скорости движений. Студенты, занимающиеся плаванием, учатся сосредотачиваться на выполнении упражнений, контролировать свое дыхание и поддерживать правильную технику. Эти навыки могут быть полезны для повышения концентрации при выполнении учебных заданий и решении сложных проблем.

3. Развитие ловкости и координации: Плавание способствует развитию ловкости и координации движений. Плавая в бассейне,

студенты улучшают свою способность контролировать свое тело в воде, выполнять различные движения руками и ногами синхронно, а также ориентироваться в пространстве. Эти навыки могут быть полезны не только во время плавания, но и в повседневной жизни.

4. Управление стрессом: Плавание является отличным способом расслабиться, снять стресс и напряжение после долгого дня учебы или работы. Вода имеет успокаивающее действие на организм, помогая снять напряжение и улучшить эмоциональное состояние. Студенты, занимающиеся плаванием, могут научиться управлять своими эмоциями, снимать стресс и сохранять психологическое равновесие.

5. Социализация: Плавание также способствует социализации и общению с другими студентами. Участие в тренировках или соревнованиях по плаванию помогает студентам находить общий язык, заводит новые знакомства и дружеские отношения. Это способствует развитию коммуникативных навыков, умения работать в команде и уважения к соперникам.

Таким образом, плавание играет важную роль в развитии студентов в университете, помогая им улучшить физическую форму, концентрацию, координацию движений, управление эмоциями и социальные навыки. Участие в этом виде спорта не только приносит пользу для здоровья, но и способствует личностному росту и успешной учебе студентов.

Список использованной литературы:

1. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для вузов / ред.- сост. Н.Ж. Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 320 с.
2. Литвинов, А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта : плавание / А.А. Литвинов. – Изд.: Академия, 2014. – 272 с.
3. Булгаков, А.М. Простейшие плавательные бассейны / А.М. Булгаков, В.И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 254 с.
4. Макаренко, Л.П. Юный пловец / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 364 с.
5. Агеева, В.У. Организация физической культуры и спорта: учебное пособие / ред.-сост. В.У. Агеева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 136 с.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796.61

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

## ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить как футбол влияет на развитие молодежи. Определить роль футбола в жизни студента.

Ключевые слова: футбол, спорт, студент, развитие, концентрация, социализация, здоровье

Футбол – это один из самых популярных и любимых видов спорта, который оказывает значительное влияние на развитие студентов в университете. Этот захватывающий вид спорта не только способствует улучшению физической формы, но также развивает различные навыки и качества, которые могут быть полезны как в учебе, так и в повседневной жизни.

Вот несколько способов, как футбол влияет на развитие студентов в университете:

1. Физическое здоровье: футбол является интенсивным видом спорта, который способствует улучшению физической активности студентов. Во время игры в футбол студенты развивают выносливость, силу, гибкость и координацию движений. Регулярные тренировки и игры помогают укрепить мышцы, улучшить выносливость и поддерживать хорошую физическую форму.

2. Развитие командной работы: футбол – это командный вид спорта, который требует от игроков сотрудничества, взаимопонимания и общей цели. Участие в футбольных матчах помогает студентам развивать навыки работы в команде, общение, доверие к партнерам и умение принимать решения в условиях высокого давления. Эти навыки могут быть полезны как в учебе, так и в будущей профессиональной деятельности.

3. Улучшение концентрации: футбол требует высокой концентрации и внимания к игровому процессу, партнерам и соперникам. Студенты, занимающиеся футболом, учатся сосредотачиваться на игре, быстро принимать решения и реагировать на изменяющуюся ситуацию на поле. Эти навыки могут быть полезны для повышения концентрации при выполнении учебных заданий и решении сложных проблем.

4. Управление стрессом: футбол помогает студентам расслабиться, снять стресс и напряжение после долгого дня учебы.

Активная игра на свежем воздухе способствует выведению стрессовых эмоций, улучшению эмоционального состояния и самочувствия.

5. Социализация: футбол также способствует социализации и общению с другими студентами. Участие в тренировках и играх по футболу помогает студентам находить общий язык, заводить новые знакомства и дружеские отношения. Это способствует развитию коммуникативных навыков, умения работать в команде и уважения к соперникам.

Таким образом, футбол играет важную роль в развитии студентов в университете, помогая им улучшить физическую форму, командные навыки, концентрацию, управление эмоциями и социальные навыки. Участие в этом виде спорта не только приносит пользу для здоровья, но также способствует личностному росту и успешной учебе студентов.

Список использованной литературы:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Щербатенко М.В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента / М.В. Щербатенко // Молодой ученый. – 2017. № 15 (149). – С. 688–691
3. Бородатова А.Р. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Образование. Наука. Производство. Белгород, 2022. С. 121-124.4.
4. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки и спорта. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016.
5. Зобкова Е.А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 40 с.

© Рожнецев А.А., 2024

УДК 796.61

Атауллина А.Ш., Азнабаев О.Ф., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Аннотация: В статье говорится о важности развития быстроты. Этот навык помогает не только профессиональным спортсменам в сфере деятельности, но и простому человеку в повседневной жизни для скорости решения своих задач.

Ключевые слова: развитие быстроты, скоростные способности, люди, здоровье, спорт, повседневная жизнь

Быстрота представляет собой важное физическое качество человека, которое определяется выполнением движений за минимально возможный промежуток времени в определенных условиях. Эти качества зависят от силы мышц и скорости передачи нервных импульсов. Чем сильнее мышцы и чем быстрее передаются импульсы, тем быстрее сможет двигаться человек. Для спортсменов эти показатели крайне важны, поскольку они влияют на результаты и уровень мастерства. Однако в повседневной жизни быстрота также помогает улучшить производительность и сэкономить время при выполнении ежедневных задач.

В учебном пособии Ю.В. Нечушкина и др. обсуждаются различные формы проявления быстроты: простая и сложная двигательная реакция, быстрота одиночного и сложного движения, частота движений. Такие формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и связаны с уровнем общей физической подготовленности.

Для развития различных форм быстроты Ю.В. Нечушкин предлагает следующие подходы:

- Развитие быстроты следует проводить сразу после разминки, если основная цель занятия - увеличение скорости.

- Вместе с развитием быстроты следует работать над совершенствованием техники выбранного вида спорта.

- Важно развивать способность к свободному (сознательному) расслаблению мышц.

- Начинать развитие быстроты следует с упражнений средней интенсивности, а затем переходить к методам переменных и повторно-переменных упражнений.

Встает вопрос зачем развивать скоростные способности в повседневной жизни? Важно отметить, что это является главной задачей физического воспитания и спортивной подготовки, также позволяет повысить эффективность двигательной деятельности, снизить риск травм, улучшить функциональное состояние организма и обеспечить всестороннее физическое развитие.

Повышение скоростных способностей в повседневной жизни обосновано увеличением эффективности физической активности, снижением риска получения травм, улучшением общего состояния организма и достижением всеобъемлющего физического развития.

Улучшенные скоростные способности помогут вам более успешно справляться с монотонными задачами и повысят скорость

реагирования в различных ситуациях, предоставив больше времени для чтения и доступа к информации.

Тренировки скоростных качеств увеличат эффективность физической деятельности, улучшат общее физическое состояние и позволят легче ориентироваться в сложных ситуациях. Важно помнить о безопасности и избегать чрезмерных нагрузок для поддержания здоровья и благополучия.

Исходя из проанализированной литературы можно сделать вывод о том, что развитие быстроты движений под полезна не только для профессиональных спортсменов, но и для обычных людей в их повседневной жизни, чтобы быстрее решать задачи.

Список использованной литературы:

1. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: Важность для развития молодёжи и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 118-121.
2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 175-178.
3. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодёжи // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 70-73.
4. Сафина А.А., Азнабаев О.Ф. Физкультурно-оздоровительные технологии // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 203-207.
5. Курилкина Д.А., Азнабаев О.Ф. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 207-211.

© Атауллина А.Ш., 2024

УДК 796.61

Казанчиева А.К., Азнабаев О.Ф., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГР

Аннотация. Данное исследование рассмотрело ключевые аспекты применения спортивных и физических видов деятельности в рамках физической активности у учащихся. Участие в спортивных играх способствует улучшению социальных навыков студента, благодаря физической активности, позволяющей успешно раскрыть свой потенциал и активно участвовать в различных социально-трудовых мероприятиях, повышая его адаптивность и социальную активность.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, игры

Содействие формированию здорового образа жизни у студентов является ключевой задачей, способствующей укреплению здоровья и профилактике заболеваний среди будущих профессионалов. Для достижения этой цели важно поощрять активность студентов и влиять на их характер.

Следует отметить, что спорт находится на пике популярности среди молодежи. Однако текущий тренд характеризуется увеличением числа студентов с ослабленным здоровьем, обусловленным недостатком движения и долгим сидением во время учебы, а также воздействием неблагоприятных окружающих факторов. Для решения этой проблемы важно проводить просветительскую работу о важности здорового образа жизни среди студентов и организовывать спортивные ивенты и занятия в образовательных учреждениях. Также крайне важно создавать возможности для физических упражнений за пределами университетов, например, популяризируя спорт в различных клубах и секциях. Эффективное развитие физической культуры и спорта среди студентов является ключевым фактором формирования здорового и успешного поколения.

Большинство студентов не уделяют внимания тренировкам, что может вызвать недостаток физической активности. Для решения этой проблемы можно стимулировать студентов заниматься спортом, так как это способствует утолению "голода" мышц и борьбе со стрессом. Спортивные занятия могут служить средством достижения поставленной цели и разделяются на две категории: активные и соревновательные. Следует учитывать, что недостаток физической активности связан с рядом заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и депрессия. Регулярные физические



упражнения способствуют улучшению физического и психического состояния организма. Поэтому важно поощрять студентов заниматься спортом и тренировками.

Совместно с анализом исследований, нацеленных на изучение воздействия спортивных соревнований на приспособление организма человека в конкретных ситуациях и ориентацию в пространстве, в статье представлены собственные результаты исследований, проведенных среди обучающихся моложе 20 лет.

Спортивные мероприятия могут стать универсальными физическими средствами для различных категорий людей. Они способствуют формированию основ физической культуры и духовности общества, укрепляют ресурсы здоровья как ключевой составляющей для активного и долгосрочного поддержания здорового образа жизни. Роль спортивных игр заключается в развитии осознанного стремления к усвоению ценностей здоровья, физической культуры, спорта, физического совершенствования и укрепления здоровья для обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимой области, физических качеств, естественной и индивидуально приемлемой физической формы, обеспечивающей нужное и достаточное развитие опорно-двигательного аппарата.

Важное значение имеют для достижения целей физического воспитания в разнообразных возрастных группах, включая развитие способностей.

Спортивные игры широко включены в учебные планы общеобразовательных и профессиональных учебных заведений, занимающихся физическим воспитанием. Баскетбол и волейбол являются частой частью учебных программ школ и вузов.

Одной из ключевых особенностей спортивных игр является то, что они не только тренируют основные мышечные группы, но и способствуют развитию других качеств, таких как ловкость, выносливость, атлетизм и физическая сила. Каждая игра направлена на улучшение определенных аспектов работоспособности участников.

Каждая спортивная игра имеет свое содержание и правила, что определяет ее тактику, способствуя при этом развитию интеллектуальных способностей помимо физической подготовки. Важно уделять внимание как теоретической, так и практической подготовке спортсменов.

Динамика мышечной работы в спортивных играх очень высока, однако для эффективного развития мышц лучше использовать

силовые тренировки вместо кратковременных статических нагрузок. Необходимо устанавливать важные правила для развития силы у участников спортивных игр.

Интенсивность движений в спортивных играх изменяется и может достигать максимальной амплитуды в различные моменты игры. Более того, частые остановки во время игры приводят к перерывам в игровом процессе.

Активные виды спорта способствуют развитию скорости, силы, гибкости и специфической выносливости, необходимой для выполнения конкретных задач. Они также требуют развития общей выносливости из-за интенсивных тренировок.

Практика спорта улучшает функционирование центральной нервной системы. Динамичные нейронные процессы необходимы не только для реагирования на скорость и изменения в движениях, но и для адаптации к переменам в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Эти системы должны быть способны быстро адаптироваться, повышать свою эффективность и быстро восстанавливаться после нагрузок. Участие в спортивных играх требует от игроков скорости, координации и точности движений. Для этого важна своевременная и точная информация о положении игроков на поле, собственном положении тела и состоянии мышц.

Игра – это тренировка для правильного поведения в сложных и нетипичных ситуациях, где правила, число гонок, судьи, зрители и конкуренты создают уникальное разнообразие, стимулирующее участников быть наиболее активными и адекватными. Спортивные соревнования развивают не только физически, но и воспитывают. Важным аспектом формирования личности является коллектив команды. Он оказывает положительное воздействие на каждого участника, особенно если каждый член команды обладает силой и авторитетом. Спортивные сражения эффективно используются в тренировочных программах почти во всех видах спорта как средство укрепления общей физической подготовки, улучшения физических возможностей и мастерства у спортсменов, особенно у молодежи. В других видах спорта игровые элементы также играют роль в общей и специализированной физической подготовке. Занимаясь спортом систематически или время от времени, спортсмены ощущают положительное влияние на свое тело. В случае устойчивого интереса можно обнаружить любимый вид физических упражнений, который позволит достичь высоких результатов в физической и спортивной подготовке.

Список использованной литературы:

1. Азнабаев, О.Ф. Инновации в сфере физической культуры и спорта / О.Ф. Азнабаев, А.Н. Петров // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 32-35.
2. Азнабаев, О.Ф. Значение физической культуры в жизни человека / О.Ф. Азнабаев, Р.Р. Гарифуллин // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 29-32.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. – М.: Academia, 2018. – 192 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2017. – 352 с.

© Казанчиева А.К., 2024

УДК 796.61

Мухамадеева С.Д., Азнабаев О.Ф., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВОВ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Аннотация. Эта статья посвящена методам создания стимула к занятиям физическими упражнениями и создания самостоятельного выполнения упражнений. Она призывает к соблюдению принципов самоконтроля, постановке личных целей и использованию современных методик для того, чтобы поддерживать регулярные тренировки.

Ключевые слова: психологические факторы: мотивация, физические упражнения, самостоятельные занятия, здоровье, саморазвитие и социальная поддержка

Технологии: технологии, которые влияют на эффективность тренировок, а также психологические факторы, влияющие на их проведение.

Обзор: у большинства людей отсутствует желание заниматься спортом из-за занятости или отсутствия времени. Благодаря исследованиям, проведенным в различных странах мира, ученые

пришли к выводу, что физическая активность человека положительно влияет на его здоровье, как физическое, так и духовное.

Оно имеет свою актуальность. Уровень физической активности среди разных обществ населения в современном обществе снижается. В результате этого возрастает риск развития хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет 2-го типа, а тоже ухудшается общее психологическое состояние людей.

Проблема. Из-за того, что наблюдается рост проблемы физической неактивности населения и ее влияние на самочувствие людей, современность исследования возрастает в связи с потребностью разработки эффективных стратегий, которые будут стимулировать личностей к регулярным занятиям физкультурой для улучшения качества их жизни.

Смыслом данного исследования являлось изучение факторов, которые способствуют развитию мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Также мы хотели получить указания по организации эффективных тренировок, которые будут направлены на развитие у человека стремления к самостоятельным тренировкам.

Отношение к деятельности – это субъективное отношение человека к физической деятельности, которое формировалась на основе убеждения в том, какие результаты будут получены в результате занятий спортом и какие негативные последствия могут возникнуть в случае их прекращения.

Индивидуальные нормы отражают отношение человека к тому, что он ощущает давление или ожидания со стороны значительных людей (семьи, друзей и общества), которые требуют от него участия в физических нагрузках. Данное содержит в себе установки относительно того, как остальные люди оценивают его занятия спортом и насколько они ценят его мнение о себе.

Для того чтобы контролировать поведение человека, необходимо его восприятие. Оно может быть представлено в виде ощущения контроля над ситуацией и наличия определенных барьеров для осуществления действий. Для того чтобы регулярно заниматься физической активностью, необходимо иметь твердость в своих силах и ресурсы для постоянных занятий.

Считается что чем выше степень одобрения физической активности, тем больше вероятность того, что человек будет стремиться к ней и тем больше вероятность его активного поведения.

В свою очередь, чем более выражена поддержка со стороны субъективных норм и чем выше воспринимаемый контроль над поведением, тем больше вероятности того, что у человека появится желание заниматься физической активностью.

Данная внутренняя мотивация, направленная на физическую активность, является результатом личного переживания и стремления к занятиям спортом, а не давлением со стороны других людей или внешних стимулов.

Согласно исследованиям, люди с сильной внутренней мотивацией проявляют большую склонность к регулярным физическим упражнениям на протяжении длительного времени. Имея дело с внешней мотивацией, например похвалы или награды от других людей, можно рассчитывать на то, что они будут эффективны в кратковременной перспективе, но для того, чтобы поддерживать активность в продолжительной перспективе, более важна внутренняя мотивация.

Социальная помощь, оказываемая семьей или друзьями в качестве поддержки для занятий, есть мощным стимулом к регулярным занятиям. Она может быть представлена как поощрение, участие в совместных тренировках и обсуждение прогресса. Целеполагание способствует определять конкретные, измеримые и достижимые цели, которые могут быть достигнуты, иметь релевантные и временные границы и способствуют увеличению вероятности постоянных трудов.

Самостоятельность – уверенность в своих силах, позволяющая выполнять действия, которые приводят к желаемому результату. При увеличении самооффективности возможно использование опыта достижения, моделирования поведения и эмоционального возбуждения.

Важным компонентом в стабилизации и улучшении физического здоровья являются самостоятельные тренировки, которые могут проводиться как самостоятельно, так и с помощью тренера. Эти занятия имеют ряд факторов, которые влияют на эффективность занятий. Это выбор между частными и групповыми занятиями, эксплуатация технологий для развития лидерских качеств и стратегии распределения и проведения упражнений.

Выполнение индивидуальных тренировок помогает более эффективно сосредотачиваться на своих желаниях и потребностях, а также способствует гибкости в распределении и применении различных стратегий. Кроме того, групповые занятия способствуют

повышению социальной поддержки и мотивации, что способствует наиболее увлекательному и вдохновляющему процессу.

В некоторых случаях, групповые упражнения могли быть более эффективными, чем индивидуальные. Это может быть связано с социальным взаимодействием и здоровой конкуренцией, которые способствуют росту уровня развитости.

Заклучение. Во время изучения мы установили тот факт, что формирование мотивации и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями являются важнейшим фактором, который способствует укреплению физического и психологического здоровья человека.

Функцию мотивации можно рассматривать как основной двигатель, который способствует началу и продолжению занятий. В свою очередь, грамотно организованное самостоятельное упражнение способствовало бы повышению эффективности и безопасности процесса.

Основополагающими подходами являются определение конкретных, измеримых и реальных целей; подбор упражнений, подходящих физическому состоянию, потребностям и возможностям человека; а также выбор конкретных методов для достижения этих целей. Благодаря созданию поддерживающей среды, включающей в себя социальную опору и позитивную обратную связь, можно повысить мотивацию и улучшить результаты. Проведение регулярного анализа своих целей и способов упражнений способствует поддержанию интереса к тренировкам, а также предотвращению выгорания, что делает занятия физическими занятиями приятными и полезными.

Список использованной литературы:

1. Азнабаев, О.Ф. Инновации в сфере физической культуры и спорта / О.Ф. Азнабаев, А.Н. Петров // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 32-35.
2. Азнабаев, О.Ф. Значение физической культуры в жизни человека / О.Ф. Азнабаев, Р.Р. Гарифуллин // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 29-32.
3. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, б1 здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.

4. Бандура А. Самоэффективность: на пути к объединяющей теории изменения поведения / А. Бандура // Психологический обзор. – 1977. – № 84 (2). – С. 191-215.
5. Гришечкин М.В. Методические рекомендации по организации самостоятельных тренировочных занятий / М.В. Гришечкин // Гомель: УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации». – 2005. – С. 34-36.
6. Гарбер К.Э., Исследование взаимосвязи между мотивацией, физической активностью и использованием портативных мониторов активности / К.Э. Гарбер, К.П. Фрил // J Sport Exerc Psychol. – 2020. – № 2(2). – С. 1-8.

© Мухамадеева С.Д., 2024

УДК 796.61

Иванова Д.О., Азнабаев О.Ф., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры и спорта в современной жизни. Отмечается положительное влияние физической активности на функциональное, а также умственное состояние организма человека. Спорт как профилактика девиантного поведения в современном обществе.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни

Физическая культура – это часть общей культуры человечества, включающая в себя ценности и знания, направленные на развитие физических и интеллектуальных способностей человека, улучшение его двигательной активности и формирование здорового образа жизни. Она также включает в себя физическое воспитание, подготовку и развитие, и является одной из основных составляющих социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека.

На сегодняшний день спорт играет важную роль в жизни общества, проникая через все слои современного общества и оказывая значительное влияние на различные аспекты жизни. Спорт влияет на межнациональные отношения, социальный статус личности, формируя ценности и образ жизни людей. Кроме того, помимо предотвращения

вредных привычек, занятия физической культурой удовлетворяют потребности общества в зрелищах.

Занятия физической культурой и спортом позволяют решить ряд актуальных проблем, столкнувшихся современным обществом в XXI веке: недостаток движения, вредные привычки и неправильное поведение. Спорт и физическая культура играют значительную роль в формировании личности. Участвуя в спорте, человек получает ценный жизненный опыт, так как многие социальные ситуации разрешаются именно на спортивной арене.

При вступлении в новую социальную среду, будь то спортивная секция или школа, молодой спортсмен оказывается в окружении представителей этой среды: тренеров, судей, а также других участников спортивного сообщества. Именно на них ложится ответственность за формирование и обучение, за внедрение культурных стандартов и правил поведения, которые способствуют успешному освоению и исполнению новой социальной роли. Для каждого индивида ключевую роль играет первичная социализация, в процессе которой формируются основные психофизические и моральные черты личности.

Помимо влияния родителей и учебного заведения, социальный институт физической культуры и спорта также принимает участие в первичной социализации спортсменов. Важно отметить, что участники первичной социализации не все играют одинаково значимые роли и не обладают равным статусом. Среди агентов первичной социализации наблюдается неравномерное распределение ролей. Родители играют доминирующую роль в отношениях с ребенком. Тренер, подобно родителям, оказывает значительное влияние на юного спортсмена, укрепляя тем самым позицию первых. В свою очередь, друзья ребенка оказывают влияние на него, действуя в противоположном направлении по отношению к тренеру и родителям. Под влиянием спорта они прощают спортсмену многое, что не прощают ему родители или тренеры.

В современном обществе физическая культура и спорт играют огромную роль. Они прямо влияют на воспитание человека, а также на предупреждение различных заболеваний. Регулярные занятия спортом помогают улучшить функциональные возможности организма, активизировать обменные процессы, стабилизировать обмен веществ и энергии. В противном случае, недостаток физической активности приводит к атрофии мышц, ослаблению костей и ухудшению работы центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем и других систем организма.



Многие усердно трудятся в спортивных залах, совершая изнурительные тренировки без профессионального руководства. Они надеются на то, что самостоятельно найденные тренировочные программы доставят результаты в короткие сроки. Однако, не всегда это приносит желаемый эффект, так как человек может недооценивать свои возможности и не учитывать индивидуальные особенности своего организма. Важно помнить, что чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью, поэтому для успешного занятия спортом необходим профессиональный подход, который предоставит тренер или фитнес-инструктор.

Наше государство активно поощряет занятия спортом и стремится привлечь к этому все больше населения. Для этого предоставляются льготы для посещения спортивных секций и сооружений, строятся детско-юношеские спортивные школы. Школьники имеют возможность выбирать различные секции, а пенсионерам предоставляются льготы для посещения спортивных объектов. Таким образом, государство серьезно относится к физической культуре и спорту, учитывая потребности каждой возрастной группы.

Если рассмотреть физическую культуру и спорт с экономической перспективы, можно заметить, что вложения общества в спорт окупаются в десятки раз. Это происходит в первую очередь благодаря укреплению здоровья и увеличению продолжительности жизни. Затем следуют бизнес и слава. Кроме того, в спортивной деятельности возникают различные специфические отношения соперничества и сотрудничества между отдельными спортсменами, командами, организаторами, спортивными арбитрами и другими участниками. Эти отношения включены в систему социальных связей, выходящих за пределы спорта.

В заключение можно отметить, что физическая культура и спорт постепенно развиваются во всем мире, и с каждым днем все больше людей присоединяются к спортивным мероприятиям и стремятся участвовать в них. В настоящее время в нашей стране наблюдается увеличение интереса к здоровому образу жизни.

Необходимо сохранить и возродить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения, а также продолжить поиск новых эффективных методов в области физической культуры и спорта, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия.

Список использованной литературы:

1. Азнабаев, О.Ф. Инновации в сфере физической культуры и спорта / О.Ф. Азнабаев, А.Н. Петров // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 32-35.
2. Азнабаев, О.Ф. Значение физической культуры в жизни человека / О.Ф. Азнабаев, Р.Р. Гарифуллин // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 29-32.
3. Повышение социальной роли физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] URL: [https://vuzlit.ru/353445/povyshenie\\_sotsialnoy\\_rol\\_i\\_fizicheskoy\\_kultury\\_sporta](https://vuzlit.ru/353445/povyshenie_sotsialnoy_rol_i_fizicheskoy_kultury_sporta) (дата обращения: 05.04.2024).
4. Арисова, М.С. Роль физической культуры в жизни общества. [Электронный ресурс] URL: <https://ekoshka.ru/fizicheskaja-kultura-v-zhizni-cheloveka/> (дата обращения: 05.04.2024)
5. Гарбер К.Э., Исследование взаимосвязи между мотивацией, физической активностью и использованием портативных мониторов активности / К.Э. Гарбер, К.П. Фрил // J Sport Exerc Psychol. – 2020. – № 2(2). – С. 1-8.

© Иванова Д.О., 2024

Секция № 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796

Широких П.А., Гарифуллин Р.Р., Уфимский университет  
науки и технологий, г. Уфа

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
СПОРТОМ, И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
НА ЗДОРОВЬЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается важность знания физиологических процессов для составления сбалансированной тренировки, а также влияние физических упражнений на психологическое и физическое здоровье.

Ключевые слова: физическая культура, медико-биологическое обеспечение, психолого-педагогические проблемы, спорт, работоспособность

Физическая культура является одним из важнейших средств формирования личности. Она способствует совершенствованию не только двигательной активности и физических способностей, но интеллектуальному развитию человека.

«Физическая культура - это не только подготовка к жизни, это, прежде всего, сама жизнь с ее особенностями, это одна из важнейших сфер и одно из наиболее значительных средств самореализации личности».

Вне всяких сомнений, процесс физической подготовки должен базироваться на чётком представлении о физическом состоянии занимающихся и его изменениях, связанных с физическими нагрузками.

Для того, чтобы подобрать правильную мышечную нагрузку для спортсменов, студентов и школьников и в целом для людей разной возрастной категории, педагогу или тренеру необходимо иметь знания о медико-биологических и физиологических процессах человеческого организма.

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;

3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации осуществляется в соответствии с законодательством в сфере охраны здоровья и законодательством о физической культуре и спорте.

Рассмотрим такой активно развивающийся на сегодняшний день вид спорта, как мини-футбол. Стоит отметить, что примерно восемьдесят процентов повреждений в процессе спортивной деятельности приходится на нижние конечности. На коленный сустав идёт большая нагрузка, вследствие чего он становится легко уязвимым как для острых повреждений, так и для хронических микро и макротравм.

Знание статистики по локализации травм у футболистов, даёт возможность тренерам обратить особое внимание на укрепление «слабых звеньев» за счёт правильного построения тренировочного и предигрового процессов.

На настоящее время значительную роль в образовании имеют психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта. Повышение численности людей, занятых физическими упражнениями, отказавшихся от нездоровых привычек и сохраняющих значительную трудоспособность в течении всей жизни является приоритетной задачей для каждого процветающего государства.

Для того, чтобы студент быстрее адаптировался в новом учебном заведении, мотивировался на получение новых знаний и навыков, преподавателю необходимо владеть информацией о психической особенности структуры личности студента и, в случае надобности, вовремя оказать ему психологическую помощь.

При занятиях различными видами двигательной активности улучшаются внешние данные, улучшаются физические показатели. Участие и победа в спортивных соревнованиях повышает авторитет учащегося в глазах сверстников. Всё это ведёт к стабилизации самооценки.

Еще в глубокой древности в древнем Риме, Греции, Индии и Китае люди знали, что правильное дыхание имеет большое общеукрепляющее и лечебное воздействие. Во все времена создавались разнообразные системы работы над дыханием. И в нынешнее время – это очень важно и актуально, так как наблюдается

большой процент заболеваний верхних дыхательных путей с астматическим компонентом. У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, изменяются характеристики дыхательной системы, подразумевая не просто вдох и выдох, но и эффективное использование тканями организма кислорода.

Упадок работоспособности в результате учебной деятельности и закономерно наступающее утомление является нормальной реакцией человека. Однако физические упражнения являются одним из лучших средств для борьбы с утомлением и для повышения работоспособности.

Статистика ВОЗ гласит, что с тем или иным психическим расстройством на протяжении своей жизни сталкивается каждый четвёртый. Физические упражнения доказали свою эффективность в профилактике и лечении депрессии, так как с их помощью организм избавляется от избыточного уровня адреналина, вызывающего повышенную тревожность и многие другие проблемы. Регулярные занятия спортом снабжают человека эндорфинами, или по-другому «гормонами счастья», снижают риск развития онкологических заболеваний, регулируют уровень холестерина, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

В заключение подведём итог, что именно физическая культура в большей мере является средством оздоровления организма, избавления от хронических недугов и положительного воздействия на физиологию человека, чем какие-либо другие формы обучения. Только при регулярных занятиях увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина в них, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благодаря повышению активности лейкоцитов. Спорт является залогом здоровья и воспитывает в молодом поколении лучшие качества, благодаря чему вырастает полноценный человек и гражданин.

Список использованной литературы

1. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 8.
2. Нуржанова, Н.Ж. Медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта / Н.Ж. Нуржанова, Р.Р. Гарифуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 16 ноября 2020 года / ответственный

редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2020. – С. 130-133.

3. Методологические основания исследования физической культуры как социального ресурса в развитии социальной субъектности / Р.Ю. Гафаров, Т.В. Армянинова, Р.Р. Гарифуллин [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13, № 1. – С. 62-72.

4. Машкова, А.В. Влияние физической нагрузки на депрессивные состояния / А.В. Машкова, Р.Р. Гарифуллин, Д.Г. Огуречников // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 8 ноября 2021 года / отв. редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2021. – С. 88-92.

5. Богданова, А.М. Мотивация здорового образа жизни / А.М. Богданова, Р.Р. Гарифуллин, А.Д. Султанов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 08 ноября 2021 года / отв. редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2021. – С. 29-33.

© Широких П.А., 2024

УДК 796:61

Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация. В данной статье рассматриваются медико-биологические науки, их методы, место и роль в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: медико-биологические науки, спорт, физическая культура, здоровье

Медико-биологические науки – это одна из основных областей знания, которая изучает человеческий организм, его строение, функции, возможности адаптации к физическим и психологическим нагрузкам.

Медико-биологические науки играют важную роль в физической культуре и спорте, поскольку они предоставляют необходимые знания о функционировании организма во время физической активности, а также методы для поддержания здоровья, улучшения физической подготовки спортсменов и профилактики травм.

Медико-биологические науки включают в себя такие области как медицина, биология, физиология, анатомия, генетика, фармакология и другие. Все эти области науки взаимосвязаны и взаимодействуют для понимания принципов функционирования человеческого организма.

Одним из важных аспектов медико-биологических наук является изучение физиологии человеческого организма. Знание о том, как работают мышцы, сердце, легкие, и другие системы организма во время физической активности, позволяет разработать эффективные программы тренировок и управлять нагрузкой, чтобы достигать максимальных результатов в спорте.

Также медико-биологические науки включают в себя изучение питания и диететики, что имеет прямое влияние на физическую подготовку и восстановление после тренировок, а также лечение спортивных травм и профилактику заболеваний, связанных с физической активностью.

Медико-биологические методы используются в спорте для оценки физического состояния спортсменов, выявления индивидуальных особенностей организма, контроля за тренировочным процессом и восстановлением. Кроме того, они широко используются для антидопингового контроля, чтобы предотвращать недобросовестные практики в спорте. Вот несколько основных методов, которые используются в медико-биологических науках:

1. Клинические исследования: Этот метод включает в себя изучение пациентов с различными заболеваниями и состояниями здоровья. Исследователи могут наблюдать и анализировать клинические симптомы, проводить лабораторные исследования и медицинские обследования, чтобы понять особенности болезней и реакцию организма на лечение.

2. Лабораторные исследования: Лабораторные методы включают в себя анализ биологических образцов для изучения клеточных и молекулярных процессов в организме. Это может включать в себя биохимические анализы, микроскопические исследования, генетические исследования и многое другое.

3. Экспериментальные исследования: Этот метод включает в себя проведение контролируемых экспериментов на животных или клеточных культурах с целью изучения определенных аспектов физиологии и патологии, а также оценки эффективности лекарств и других медицинских технологий.

4. Наблюдения и эпидемиологические исследования: С помощью этого метода исследователи изучают распространение заболеваний и факторы, влияющие на здоровье населения. Они анализируют статистические данные, проводят опросы и наблюдения для выявления связей между различными факторами и заболеваниями.

5. Молекулярно-генетические исследования: Этот метод включает в себя изучение генетической информации для понимания молекулярных механизмов заболеваний, разработки генетических тестов и поиска новых методов лечения.

Комбинация этих методов позволяет ученым получить глубокое понимание функционирования человеческого организма и развивать новые подходы к поддержанию и восстановлению здоровья.

Место и роль медико-биологических наук в физической культуре и спорте очень важны. Вот несколько основных аспектов места и роли медико-биологических наук в спорте:

1. Физиологическое понимание: Медико-биологические науки помогают специалистам в области спорта понять, как работает человеческий организм во время физической активности. Знание физиологических адаптаций к тренировкам и соревнованиям позволяет тренерам и спортсменам разрабатывать более эффективные тренировочные программы и методы восстановления.

2. Травматология и реабилитация: Медицинские науки помогают специалистам по травматологии и реабилитации разрабатывать новые методы профилактики травм, оценивать тяжесть повреждений, а также разрабатывать программы для восстановления после травм и операций.

3. Профилактика и управление здоровьем спортсменов: Медицинские науки помогают специалистам в области спортивной медицины проводить медицинское обследование спортсменов, выявлять риски для здоровья и разрабатывать методы профилактики различных заболеваний и состояний, связанных со спортивной деятельностью.

4. Допинг-контроль и этика спорта: Биологические науки также играют важную роль в области допинг-контроля, идентификации запрещенных веществ и методов их обнаружения, обеспечивая честную игру и защищая здоровье спортсменов.



5. Психологическое здоровье: Медико-биологические науки также помогают понять связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием спортсменов. Это помогает развивать комплексные программы поддержки психологического здоровья и эмоциональной устойчивости.

Таким образом, медико-биологические науки оказывают значительное влияние на различные аспекты спортивной деятельности, от проектирования тренировочных программ до профилактики травм и защиты здоровья спортсменов. Важность этих наук в спорте продолжает расти, так как развитие новых методов и технологий становится все более важным для достижения оптимальных результатов и сохранения здоровья спортсменов.

Следовательно, медико-биологические науки играют важную роль в развитии физической культуры и спорта, помогая повысить эффективность тренировочного процесса, защитить спортсменов от возможных травм и проблем со здоровьем, а также разрабатывать новые методики и технологии для улучшения результатов в спорте.

Список использованной литературы:

1. Васильева В.Е. Медицинское наблюдение и лечебная физкультура. – М.: ФиС, 1987. – С. 100-102.
2. Гарифуллин Р.Р.; Петров А.Н., Прокофьева Д.Д. Кикбоксинг. Круговая тренировка спортсменов: методические указания для студентов / Башкирский государственный университет. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2021. – С. 69-74.
3. Гарифуллин Р.Р., Буранбаев Р.А. Методика обучения способам передвижения на лыжах: методические указания для студентов / Башкирский государственный университет. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2022. – С. 77-79.
4. Безмельницына В.П., Зарипов Р.У. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. – С. 17-18.
5. Загретдинов А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической

конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. – С.133-136.

6. Денисова П.В., Зарипов Р.У., Ягудин Д.Р. Связь питания и здоровья // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. – С.136-138.

© Демина Ю.С., 2024

УДК 796:61

Муллазянова А.Э., Махмутов И.С., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние психологических факторов на результаты спортивных соревнований. В современном спорте роль психологии становится все более значимой, поскольку она может оказать существенное влияние на выступление спортсменов и достижение ими желаемых результатов. Отношение спортсмена к себе, к своему тренеру, а также к окружающей среде является ключевым моментом, влияющим на его успех. Психологические факторы, такие как самоуверенность, мотивация, концентрация внимания, стрессоустойчивость и эмоциональная устойчивость, имеют непосредственное воздействие на результаты спортивного выступления.

Ключевые слова: спорт, результат, психология, мотивация, стресс, подготовка, фокусировка, психологические факторы, спортивные достижения, концентрация

В мире современного спорта важнейшей задачей для спортсменов является достижение максимальных результатов. Однако высокая физическая подготовка и техническое мастерство не всегда гарантируют победу. Отдельную роль в достижении успеха играют психологические факторы, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на результаты спортивных соревнований.

Психологическая подготовка к соревнованиям делится на два основных раздела: общая и специальная. Общая психическая подготовка проводится на протяжении всего года и направлена на

развитие высокой соревновательной мотивации, соревновательной характеристики, эмоциональной устойчивости, а также способности к самоконтролю и саморегуляции во время соревнований. Специальная психическая подготовка к конкретным соревнованиям направлена на формирование предсоревновательной психической боевой готовности, которая выражается в уверенности в своих силах, стремлении к успеху, оптимальном уровне эмоционального возбуждения, устойчивости к влиянию внутренних и внешних помех, а также умении эффективно управлять своими действиями, эмоциями и поведением во время выступления.

Один из важнейших психологических факторов, влияющих на успех спортсменов, – это мотивация. Наличие высокой внутренней мотивации, осознанной цели и стремление к успеху помогает спортсмену преодолеть сложности и добиться лучших результатов. Психологическая уверенность и вера в собственные силы способствуют развитию самооценки и могут повышать уровень достижений.

Помимо мотивации также важнейшими психологическими факторами являются самоуверенность и самодисциплина. Самоуверенность и самодисциплина – важные качества, которые помогают спортсменам преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Спортсмены с высокой самоуверенностью верят в свои способности и не сомневаются в своей способности справиться с трудностями. Самодисциплина позволяет спортсменам следовать тренировочному плану, придерживаться здорового образа жизни и соблюдать правила соревнований.

Еще одним важным фактором, оказывающим влияние на спортивные результаты, является концентрация внимания. Способность сосредоточиться на текущих действиях и отбросить влияние внешних факторов позволяет спортсмену полностью проявить свои физические и технические навыки. Грамотное управление психологическим состоянием помогает спортсмену оставаться в зоне высокой концентрации на протяжении всего состязания. Кроме того, важным моментом является эффективность управления стрессовыми ситуациями и способность быстро восстанавливать свои физические и психологические ресурсы после нагрузок. Усталость способна снизить уровень концентрации и увеличить вероятность совершения ошибки, поэтому спортсменам необходимо научиться эффективно восстанавливаться после тренировок и соревнований.

Стратегия поведения – это еще один психологический фактор, который влияет на результаты спортивных соревнований. Спортсмен

должен уметь выбирать оптимальную стратегию поведения в зависимости от ситуации. Организованность, гибкость, адекватность – это качества, которые помогают спортсмену эффективно выполнять свои действия и адаптироваться к меняющимся условиям.

Также важным фактором является поддержка тренера и команды. Спортсмен, чувствующий поддержку и доверие со стороны своего тренера, сможет более уверенно выступить на соревнованиях. Взаимодействие с тренером позволяет спортсмену получить ценные советы и поддержку в критические моменты, а также развивает чувство командного духа и солидарности с партнерами по команде.

В целом, важность психологических факторов в спорте не может быть недооценена. Спортсмены, осознавая и контролируя свои психологические состояния, могут максимизировать свой потенциал и повысить свои шансы на успешные результаты на соревнованиях. Тренеры и спортивные организации должны придавать этим аспектам должное внимание и включать ментальную тренировку в программы подготовки спортсменов. Необходимо проводить исследования в данной области, чтобы лучше понять и использовать психологические факторы для достижения выдающихся спортивных результатов.

Список использованной литературы:

1. Махмутов И.С. Физиология человека. Спорт. // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 85-90.
2. Безмельницына В.П., Зарипов Р.У. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. – С. 17-18.
3. Загретдинов А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. – С. 133-136.
4. Михайлова Д.С., Махмутов И.С. Проблемы мотивации и вовлеченности учащихся на занятиях физической культурой. В

сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа, 2023. С. 156-159.

5. Сахарова Д.В., Махмутов И.С., Физическая культура и спорт как средства самосовершенствования личности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа, 2023. С. 240-245.

© Муллазянова А.Э., 2024

УДК 796:61

Крысова А.А., Гарифуллин Р.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В данной статье мы поговорим о том, как физическая активность влияет на психологическое состояние подростков. Узнаем, как занятия спортом могут помочь молодежи в обеспечении эмоционального и психического благополучия.

Ключевые слова: физическая активность, психологическое благополучие, подростки, спорт, эмоциональное здоровье, психическое здоровье

Физическая активность играет важную роль в жизни подростков, оказывая влияние не только на их телесное, но и на душевное здоровье. В наше время, когда многое зависит от технологий и многие предпочитают сидячий образ жизни, занятия спортом становятся неотъемлемой частью стремления молодежи к здоровью и уверенности в себе. В этой статье мы рассмотрим, каким образом упражнения и тренировки влияют на эмоциональное и психическое состояние подростков, и какие практические шаги можно предпринять для улучшения их психологического благополучия.

Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые несут в себе заряд положительных эмоций и способствуют снижению уровня стресса. Подростки, занимающиеся спортом, часто испытывают увеличение чувства уверенности в себе и повышение самооценки, что является важным аспектом их психологического благополучия.

Занятия спортом также обучают подростков регулированию своих эмоций. Участие в тренировках требует от них концентрации, самоконтроля и управления агрессией, что в конечном итоге помогает им лучше управлять своими эмоциями в повседневной жизни. Важно отметить, что участие в командных видах спорта способствует развитию социальных навыков и способствует их психологическому здоровью.

Физическая активность также поддерживает и психическое здоровье подростков. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения способны снизить риск развития депрессии и тревожных расстройств у молодежи. Это связано как с физиологическими, так и с психологическими изменениями, такими как улучшение самооценки и снижение ощущения изоляции. Самопознание имеет большое влияние на самоопределение жизни человека, что особенно важно в подростковом возрасте. В свою очередь, она формируется, в частности, под влиянием положительной мотивации к преодолению физических нагрузок. Увеличение физических ресурсов организма создает возможность для более успешной социализации.

Стоит отметить, что психологические проблемы, такие как эмоциональное выгорание и нервные срывы, присущи и при обычном физическом воспитании. Нервный срыв относится к психологическим проблемам, так как напрямую связан с психикой человека, его настроением и взглядом на спортивную составляющую и на другие вещи. Психологические проблемы при физическом воспитании возникают гораздо реже, чем в профессиональном спорте. Причиной таких проблем чаще всего является отсутствие видимых успехов для человека.

Исходя из вышеперечисленного, очевидно, что включение физической активности в повседневную жизнь подростков играет ключевую роль в поддержании их психологического благополучия. Родители, учителя и другие взрослые, работающие с молодежью, должны поощрять и поддерживать их участие в спортивных занятиях. Регулярные тренировки и участие в спортивных мероприятиях могут стать не только источником здоровья, но и средством развития важных навыков и социальной адаптации.

Необходимо также обратить внимание на препятствия, с которыми могут столкнуться подростки при занятиях спортом. Одним из таких препятствий является доступность спортивных возможностей. Не во всех районах есть хорошо оборудованные спортивные объекты или клубы. Это может стать проблемой для молодежи, которая живет в

малонаселенных или экономически менее благополучных районах. Поэтому важно создавать доступные и разнообразные возможности для занятий спортом, чтобы подростки могли легко включить физическую активность в свою повседневную жизнь.

Еще одним препятствием может быть недостаток мотивации. Некоторым подросткам может быть трудно найти интерес к занятиям спортом из-за недостатка самодисциплины или страха неудачи. В этом случае важно помочь им найти спортивную деятельность, которая была бы интересна и вдохновляла бы их на регулярные тренировки. Поддержка и поощрение со стороны родителей, учителей и тренеров играют здесь ключевую роль.

В заключение, физическая активность имеет значительное влияние на эмоциональное и психическое благополучие подростков. Участие в спорте не только улучшает физическое здоровье, но и способствует развитию важных навыков, укреплению самооценки и снижению уровня стресса и депрессии. Однако для многих подростков доступность и мотивация могут стать препятствиями на пути к занятиям спортом. Поэтому важно создавать подходящие условия и обеспечивать поддержку, чтобы молодежь могла получить все преимущества физической активности для своего психологического благополучия.

Список использованной литературы:

1. Нуржанова Н.Ж., Гарифуллин Р.Р. Медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 16 ноября 2020 г.)
2. Нуртдинов А.И., Гарифуллин Р.Р. Психологические проблемы при физическом воспитании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 16 ноября 2020 г.)
3. Машкова А.В., Гарифуллин Р.Р., Карташев Н.И. Вопросы реабилитации и профилактики в физической культуре и спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 92-95.

4.Богданова А.М., Гарифуллин Р.Р., Султанов А.Д. Мотивация здорового образа жизни // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 29-33.

5.Салихова Г.Р., Гарифуллин Р.Р. Нравственное и патриотическое воспитание в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 12-14.

© Крысова А.А., 2024

УДК 796:61

Сабирова С.А., Огуречников Д.Г., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье будет рассмотрена связь здорового образа жизни с ментальным здоровьем людей. Рассматривается взаимосвязь питания, активного образа жизни, правильного сна с психикой людей. В статье будут предложены рекомендации для поддержания психического здоровья в норме.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ментальное здоровье, психика, психическое здоровье, правильное питание, активность, психическое благополучие

Актуальность. Тема "Влияние здорового образа жизни на психическое здоровье человека" является крайне актуальной в настоящее время. Здоровый образ жизни играет важную роль в поддержании здоровья как физического, так и психологического. С развитием мира люди стали забывать о том, насколько важно наше здоровье и как важно его поддерживать в норме. Сидячий образ жизни, быстрое питание, малая активность, плохой сон – предвестники не только ожирения, акне, проблем с внутренними органами, а также и психологических проблем.

Многие люди не догадываются, почему они так быстро устают, такие раздраженные и потерянные, не понимая взаимосвязь между психикой и образом жизни. Поэтому изучение влияния здорового образа жизни на психическое здоровье человека является важным аспектом в области здоровья, что делает данную тему крайне



актуальной и необходимой для изучения и распространения среди широкой аудитории.

Цель работы: показать читателям, что их образ жизни влияет не только на физическую составляющую, но и на психическую, а также поделиться рекомендациями для поддержания психического здоровья в норме.

Задачи работы:

1. Изучить понятие “здоровый образ жизни”.
2. Выявить влияние здорового образа жизни на организм человека в целом.
3. Изучение связи между физическим здоровьем и психическим благополучием.
4. Анализ влияния здорового питания на психическое здоровье.
5. Рассмотрение роли физической активности и спорта в поддержании психического равновесия.
6. Предложение практических советов и рекомендаций по поддержанию здорового образа жизни для улучшения психического состояния.

Здоровый образ жизни (он же ЗОЖ) – это такой образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Здоровый образ жизни включает в себя несколько основных составляющих, которые влияют на общее физическое и психическое благополучие человека. Вот некоторые из них:

1. Правильное питание. Важно употреблять разнообразные и питательные продукты, включая фрукты, овощи, злаки, белки, здоровые жиры и достаточное количество воды. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами.
2. Физическая активность. Регулярные упражнения помогают поддерживать здоровье сердца, мышц, костей, а также способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья.
3. Здоровый сон. Нормальный сон играет важную роль в восстановлении организма и психическом здоровье. Рекомендуется спать от 7 до 9 часов в сутки.
4. Управление стрессом. Техники релаксации, медитация, йога и другие методы могут помочь справиться со стрессом и сохранить психическое равновесие.
5. Избегание вредных привычек. Отказ от курения, употребления алкоголя и других вредных привычек способствует укреплению здоровья.

6. Регулярные медицинские осмотры. Важно следить за своим здоровьем, проходя регулярные осмотры и обследования для выявления проблем на ранних стадиях.

7. Социальные связи. Поддержка со стороны близких, друзей и общества в целом имеет большое значение для психического здоровья.

Соблюдение этих принципов поможет создать основу здорового образа жизни, способствующего долгосрочному благополучию и качеству жизни.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Изучение взаимосвязи между физическим здоровьем и психическим благополучием является важной областью исследований в психологии и медицине. Несколько исследований показали, что существует сильная корреляция между физическим здоровьем и психическим благополучием. Проблемы физического здоровья могут значительно влиять на психическое здоровье, и наоборот, психические проблемы могут также влиять на физическое благополучие.

Исследования показывают, что у людей с хроническими заболеваниями, такими как диабет, сердечные заболевания или рак, риск развития психических расстройств, таких как депрессия и тревога, увеличивается. Кроме того, плохое физическое здоровье может привести к ухудшению качества жизни и увеличению уровня стресса, что в свою очередь может повлиять на психическое благополучие. Обратное, психические расстройства могут также оказывать глубокое влияние на физическое здоровье. Например, у людей с тяжелой тревожностью или депрессией риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с желудочно-кишечным трактом и другими физическими недугами увеличивается. Более того, психические проблемы могут приводить к нездоровым привычкам, таким как плохое питание, сидячий образ жизни и злоупотребление вредными веществами, что дополнительно может усугубить проблемы с физическим здоровьем.

Понимание двусторонней связи между физическим здоровьем и психическим благополучием необходимо для разработки эффективных методов вмешательства и подходов к лечению. Интегрированные модели здравоохранения, которые учитывают как физические, так и психические потребности, все более признаются как важные для обеспечения комплексной медицинской помощи.

Здоровое питание имеет значительное влияние на психическое здоровье. Исследования показывают, что сбалансированная и питательная диета может играть решающую роль в поддержании психологического благополучия. Несколько ключевых питательных веществ, таких как Омега-3 жирные кислоты, витамины группы В и антиоксиданты, связаны с улучшением настроения и когнитивных функций. Омега-3 жирные кислоты, обычно находящиеся в жирной рыбе, а также в некоторых орехах и семенах, известны своей способностью уменьшать симптомы депрессии и тревоги. Витамины группы В, включая фолаты и В12, необходимы для синтеза нейромедиаторов и связаны со снижением уровня депрессии. Кроме того, антиоксиданты, содержащиеся в фруктах и овощах, могут помочь справиться с окислительным стрессом и воспалением, что часто связано с психическими расстройствами.

Наоборот, диеты, богатые обработанными продуктами, рафинированными сахарами и вредными жирами, служат связующим звеном с увеличенным риском развития психических проблем, включая депрессию и тревогу. Эти продукты могут усиливать воспаление и окислительный стресс в организме, что может отрицательно влиять на функцию мозга и психическое благополучие.

Кроме того, связь между кишечником и мозгом является актуальной темой для исследований в области психического здоровья. Микробные сообщества в кишечнике, известные как кишечная микрофлора, связаны с различными аспектами психического здоровья, и здоровое питание может поддерживать разнообразие и баланс кишечной микрофлоры, что в свою очередь может положительно сказаться на психическом благополучии.

Физическая активность и занятия спортом играют важную роль в поддержании психического равновесия. Исследования показывают, что регулярные упражнения могут существенно влиять на психоэмоциональное состояние человека. Физическая активность способствует выделению эндорфинов – гормонов радости и удовольствия, что может улучшать настроение и снижать уровень стресса. Занятия спортом могут способствовать развитию самооценки и повышению уверенности. Это может помочь в борьбе с депрессией, тревожностью и другими психическими расстройствами. Участие в спортивных мероприятиях также может способствовать социальной интеграции и укреплению межличностных отношений, что важно для психического благополучия.

Также физическая активность способствует улучшению когнитивных функций и укреплению нервной системы. Это в свою очередь может снижать риск развития некоторых психических

расстройств, а также способствовать сохранению здорового психического состояния с возрастом. Следовательно, физическая активность и занятия спортом имеют множество позитивных воздействий на психическое равновесие. Регулярные упражнения могут быть важным компонентом стратегий поддержания здоровья и могут дополнять терапевтические методы для людей, страдающих психическими расстройствами.

Несколько практических советов и рекомендаций для поддержания здорового образа жизни и улучшения психического состояния:

1. Регулярная физическая активность. Постарайтесь заниматься спортом или физическими упражнениями не менее 3-4 раз в неделю. Это могут быть занятия йогой, бегом, плаванием или даже просто длительная прогулка на свежем воздухе

2. Правильное питание. Сбалансированное питание, богатое фруктами, овощами, злаками, белками и здоровыми жирами, поможет не только поддерживать физическое здоровье, но и улучшить психическое состояние.

3. Регулярный сон. Обеспечьте себе достаточное количество сна каждую ночь (7-9 часов). Хороший сон играет важную роль в восстановлении организма и улучшении настроения.

4. Практика медитации и релаксации. Изучите техники медитации, глубокого дыхания или йоги для снятия стресса и улучшения психического благополучия.

5. Социальные связи. Поддерживайте контакт с друзьями и близкими людьми, участвуйте в общественных мероприятиях или клубах, чтобы избежать чувства одиночества.

6. Управление стрессом. Научитесь эффективно управлять стрессом, используя методы релаксации, планирование времени, делегирование задач и установление приоритетов.

7. Поощрение саморазвития. Найдите хобби или увлечения, которые приносят вам радость и удовлетворение. Это могут быть чтение, творческая деятельность, обучение новому навыку и т.д.

Соблюдение этих рекомендаций способствует улучшению психического благополучия, а также поддержанию физического здоровья и организма в целом, ведь все взаимосвязано.

Список использованной литературы:

1. Коренева, М.Р. Здоровье и его социальная обусловленность / М.Р. Коренева // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. – 2005. – № 8(46). – С. 206-211.

2. Анопченко, Т.Ю. Формирование и развитие человеческого потенциала: концепция, структура, управление в современном информационном обществе: монография / Т.Ю. Анопченко, Н.Ф. Воронина. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 178 с.
3. Метелкин, Л.А. Влияние ЗОЖ на здоровье человека, исследование вовлеченности в ЗОЖ студентов медицинского института / Л.А. Метелкин, В.П. Селиванова, Д.Н. Иванова // Большая студенческая конференция: сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 марта 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 219-222.
4. Лебедева, О.В. Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине "Общая психология: Эмоционально-волевая сфера и психические состояния человека" / О.В. Лебедева // Российские инициативные разработки (Инициатива. Предприимчивость. Смекалка): Научное издание. Том 1(2). – Saint-Louis, Missouri, USA : Publishing House Science and Innovation Center, Ltd., 2018. – С. 74-75.

©Сабирова С.А.,2024

УДК 796:61

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТОВ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы оценить физический и психологический компонент качества жизни студентов.

Ключевые слова: качество жизни студентов, физический компонент жизни, психологический компонент жизни, социальный компонент жизни

Качество жизни студентов является важным показателем их успешности в учебе и общего благополучия. В современном мире, когда студенты сталкиваются с большими учебными нагрузками, стрессом и другими проблемами, оценка физического и психологического компонентов качества жизни становится все более актуальной. В данной статье мы рассмотрим, каким образом физический и психологический компоненты качества жизни влияют на студентов и как их можно оценить. Мы также рассмотрим, какие

факторы могут улучшить качество жизни студентов и как это может быть полезно для их успешности в учебе и будущей профессиональной деятельности.

#### 1. Физический компонент качества жизни

Физический компонент качества жизни включает в себя такие аспекты, как здоровье, физическая активность, питание и режим дня. Студенты, которые поддерживают здоровый образ жизни, имеют более высокий уровень физического здоровья и лучше справляются с учебными нагрузками. В свою очередь, низкий уровень физического здоровья может привести к ухудшению успеваемости, снижению работоспособности и развитию различных заболеваний.

#### 2. Психологический компонент качества жизни

Психологический компонент качества жизни включает в себя такие аспекты, как настроение, стрессоустойчивость, самооценка и социальная адаптация. Студенты, которые имеют высокий уровень психологического здоровья, более успешны в учебе и лучше справляются с различными жизненными ситуациями. В свою очередь, низкий уровень психологического здоровья может привести к ухудшению успеваемости, развитию депрессии и тревожности, а также к проблемам в социальной адаптации.

#### 3. Оценка физического компонента качества жизни

Оценка физического компонента качества жизни может быть проведена с помощью анкет, тестов и опросов, которые позволяют оценить уровень физической активности, питания и здоровья студентов. Оценка физического компонента качества жизни может помочь выявить проблемы со здоровьем и предложить меры по их улучшению. Например, если студенты имеют низкий уровень физической активности, можно предложить им занятия спортом или другие виды физических упражнений.

#### 4. Оценка психологического компонента качества жизни

Оценка психологического компонента качества жизни может быть проведена с помощью анкет, тестов и опросов, которые позволяют оценить уровень настроения, стрессоустойчивости, самооценки и социальной адаптации студентов. Оценка психологического компонента качества жизни может помочь выявить проблемы с психическим здоровьем и предложить меры по их улучшению. Например, если студенты имеют низкую самооценку, можно предложить им психологическую поддержку или тренинги по повышению уверенности в себе.

## 5. Факторы, влияющие на качество жизни студентов

Факторы, влияющие на качество жизни студентов, включают в себя такие аспекты, как учебные нагрузки, социальные связи, семейное окружение, финансовое положение и досуг. Улучшение этих факторов может значительно повысить качество жизни студентов и способствовать их успешности в учебе и будущей профессиональной деятельности. Например, если студенты имеют проблемы с финансовым положением, можно предложить им стипендии или другие формы материальной поддержки.

## 6. Меры по улучшению качества жизни студентов

Для улучшения качества жизни студентов можно предложить ряд мер, которые могут быть реализованы на уровне вуза, общества и государства. Например, на уровне вуза можно организовать спортивные секции, клубы по интересам, кружки и другие формы досуга для студентов. На уровне общества можно проводить информационные кампании о здоровом образе жизни, оказывать психологическую поддержку и другие виды помощи студентам. На уровне государства можно разработать программы по поддержке студентов, предоставлять стипендии и другие виды материальной поддержки.

## 7. Социальный компонент качества жизни

Социальный компонент качества жизни студентов включает в себя такие аспекты, как социальные связи, взаимоотношения с однокурсниками и преподавателями, участие в студенческих организациях и общественной деятельности. Студенты, которые активно участвуют в социальной жизни вуза, имеют более высокий уровень социальной адаптации и лучше справляются с учебными нагрузками. В свою очередь, низкий уровень социальной активности может привести к одиночеству, депрессии и проблемам в адаптации к студенческой жизни.

## 8. Оценка социального компонента качества жизни

Оценка социального компонента качества жизни может быть проведена с помощью анкет, тестов и опросов, которые позволяют оценить уровень социальной активности, взаимоотношений с однокурсниками и преподавателями, а также участие в студенческих организациях и общественной деятельности. Оценка социального компонента качества жизни может помочь выявить проблемы в социальной адаптации и предложить меры по их улучшению. Например, если студенты имеют проблемы в общении с однокурсниками, можно предложить им участие в мероприятиях по социализации или консультации психолога.

Физический и психологический компоненты качества жизни студентов являются важными показателями их успешности в учебе и общего благополучия. Оценка этих компонентов может помочь выявить проблемы со здоровьем и предложить меры по их улучшению. Улучшение факторов, влияющих на качество жизни студентов, может значительно повысить их успешность в учебе и будущей профессиональной деятельности. Важно понимать, что качество жизни студентов не только влияет на их успешность в учебе, но и на их будущее развитие и успешность в различных сферах жизни.

Список использованной литературы:

1. Лебедев И.В. Влияние здорового образа жизни на физическое здоровье студентов / И.В. Лебедев // Журнал здорового образа жизни. – 2019. – № 4. – С. 44-50.
2. Смирнов А.В. Оценка социального компонента качества жизни студентов / А.В. Смирнов // Спортивная жизнь России. – 2020. – № 3. – С. 56-62.
3. Петрова Е.Н. Оценка психологического компонента качества жизни студентов / Е.Н. Петрова // Журнал студенческого здоровья. – 2022. – № 1. – С. 34-40.
4. Орлов Б.Г. Факторы, влияющие на качество жизни студентов / Б.Г. Орлов // Социальные исследования в образовании. – 2021. – № 2. – С. 44-50.
5. Иванов А.А. Оценка физического компонента качества жизни студентов / А.А. Иванов // Спортивная медицина. – 2019. – № 4. – С. 45-52.

© Рожнецв А.А., 2024

УДК 796:61

Рожнецв А.А., Рожнецв М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

### ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБЕ В ВУЗЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы исследовать проблемы адаптации студентов к учебе в вузе по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: проблемы адаптации, качество обучения в вузе, организация учебного процесса



Обеспечение качества обучения студентов в области физической культуры и спорта является важным аспектом развития физической культуры и спорта в России. В современном мире, когда студенты сталкиваются с большими учебными нагрузками, стрессом и другими проблемами, анализ проблем обеспечения качества обучения становится все более актуальным. В данной статье мы рассмотрим, какие проблемы могут возникать при обеспечении качества обучения студентов вуза по физической культуре и спорту и как их можно решить. Мы также рассмотрим, какие меры могут быть приняты для улучшения качества обучения и как это может быть полезно для развития физической культуры и спорта в России.

#### 1. Проблемы обеспечения качества обучения

Проблемы обеспечения качества обучения студентов вуза по физической культуре и спорту могут быть связаны с различными аспектами, такими как качество преподавания, материально-техническая база, система оценки знаний и другие. Одной из основных проблем является недостаточное качество преподавания, которое может привести к снижению интереса студентов к учебе и ухудшению их успеваемости.

#### 2. Качество преподавания

Качество преподавания является одним из ключевых факторов, влияющих на качество обучения студентов вуза по физической культуре и спорту. Одной из основных проблем является недостаточная квалификация преподавателей, которая может привести к снижению интереса студентов к учебе и ухудшению их успеваемости. В свою очередь, высококвалифицированные преподаватели могут повысить интерес студентов к учебе и улучшить их успеваемость.

#### 3. Материально-техническая база

Материально-техническая база является одним из ключевых факторов, влияющих на качество обучения студентов вуза по физической культуре и спорту. Одной из основных проблем является недостаточная материально-техническая база, которая может привести к снижению интереса студентов к учебе и ухудшению их успеваемости. Современная материально-техническая база может повысить интерес студентов к учебе и улучшить их успеваемость.

#### 4. Система оценки знаний

Система оценки знаний является одним из ключевых факторов, влияющих на качество обучения студентов вуза по физической культуре и спорту. Одной из основных проблем является недостаточная объективность системы оценки знаний, которая может

привести к снижению интереса студентов к учебе и ухудшению их успеваемости. Объективная система оценки знаний может повысить интерес студентов к учебе и улучшить их успеваемость.

#### 5. Меры по улучшению качества обучения

Для улучшения качества обучения студентов вуза по физической культуре и спорту можно предложить ряд мер, которые могут быть реализованы на уровне вуза, общества и государства. Например, на уровне вуза можно организовать курсы повышения квалификации для преподавателей, закупить современные спортивные снаряды и оборудование, а также разработать объективную систему оценки знаний. На уровне общества можно проводить информационные кампании о важности физической культуры и спорта, а также оказывать поддержку студентам, которые активно занимаются спортом. На уровне государства можно разработать программы по поддержке физической культуры и спорта, предоставлять стипендии и другие виды материальной поддержки студентам, которые активно занимаются спортом.

#### 6. Проблемы адаптации студентов к учебе в вузе по физической культуре и спорту

Адаптация студентов к учебе в вузе по физической культуре и спорту является важным аспектом, который может повлиять на качество обучения. Многие студенты испытывают трудности с адаптацией к новой учебной среде, что может привести к снижению интереса к учебе и ухудшению успеваемости. В свою очередь, эффективная адаптация студентов может повысить их успешность в учебе и улучшить их спортивные результаты.

#### 7. Проблемы взаимодействия преподавателей и студентов

Проблемы взаимодействия преподавателей и студентов могут возникать из-за различных факторов, таких как несоответствие стилей обучения, недостаточная коммуникабельность преподавателей и студентов, а также различия в восприятии информации. Эффективное взаимодействие преподавателей и студентов является ключевым фактором, влияющим на качество обучения. В свою очередь, проблемы в этой сфере могут привести к снижению интереса студентов к учебе и ухудшению их успеваемости.

#### 8. Проблемы организации учебного процесса

Проблемы организации учебного процесса могут возникать из-за различных факторов, таких как нерациональное распределение учебных часов, недостаточная организация практических занятий, а также отсутствие четкой системы контроля знаний. Эффективная организация учебного процесса является ключевым фактором,

влияющим на качество обучения. Проблемы в этой сфере могут привести к снижению интереса студентов к учебе и ухудшению их успеваемости.

#### 9. Меры по улучшению качества обучения

Для улучшения качества обучения студентов вуза по физической культуре и спорту можно предложить ряд мер, которые могут быть реализованы на уровне вуза, общества и государства. Например, на уровне вуза можно организовать курсы повышения квалификации для преподавателей, закупить современные спортивные снаряды и оборудование, а также разработать объективную систему оценки знаний. На уровне общества можно проводить информационные кампании о важности физической культуры и спорта, а также оказывать поддержку студентам, которые активно занимаются спортом. На уровне государства можно разработать программы по поддержке физической культуры и спорта, предоставлять стипендии и другие виды материальной поддержки студентам, которые активно занимаются спортом.

Анализ проблем обеспечения качества обучения студентов вуза по физической культуре и спорту является важным аспектом развития физической культуры и спорта в России. Проблемы, связанные с качеством преподавания, материально-технической базой, системой оценки знаний, адаптацией студентов, взаимодействием преподавателей и студентов, а также организацией учебного процесса, могут привести к снижению интереса студентов к учебе и ухудшению их успеваемости. Для улучшения качества обучения можно предложить ряд мер, которые могут быть реализованы на уровне вуза, общества и государства. Важно понимать, что улучшение качества обучения студентов вуза по физической культуре и спорту не только влияет на их успешность в учебе, но и на развитие физической культуры и спорта в России.

#### Список использованной литературы:

1. Смирнов А.В. Взаимодействие преподавателей и студентов в вузах по физической культуре и спорту / А.В. Смирнов // Спортивная жизнь России. – 2020. – № 3. – С. 56-62.

2. Сидоров К.Л. Качество преподавания в вузах по физической культуре и спорту / К.Л. Сидоров // Психологический журнал. – 2021. – № 1. – С. 78-85.

3. Лебедев И.В. Проблемы обеспечения качества обучения студентов вуза по физической культуре и спорту / И.В. Лебедев // Журнал физической культуры и спорта. – 2019. – № 4. – С. 44-50.

4. Петрова Е.Н. Система оценки знаний в вузах по физической культуре и спорту / Е.Н. Петрова // Журнал студенческого здоровья. – 2022. – № 1. – С. 34-40.

5. Федорова М.А. Адаптация студентов к учебе в вузе по физической культуре и спорту / М.А. Федорова // Психологические исследования. – 2022. – № 2. – С. 56-62.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796:61

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Аннотация. Статья посвящена психологическим аспектам занятий спортом и физическими упражнениями. Рассматриваются такие темы, как снижение уровня стресса, улучшение настроения, борьба с депрессией и тревожностью, повышение когнитивных способностей и влияние социальных взаимодействий на психическое здоровье. Подчеркивается значимость физической активности для поддержания психического благополучия.

Ключевые слова: психологическое здоровье, физическая активность, стресс, депрессия, когнитивные способности, социальные взаимодействия

Физическая активность не только улучшает физическое здоровье, но и оказывает значительное влияние на психическое состояние человека. Психологические аспекты занятий спортом и физическими упражнениями являются важной составляющей здорового образа жизни.

Одним из ключевых преимуществ регулярных физических упражнений является снижение уровня стресса. Во время тренировок организм вырабатывает эндорфины, которые известны как гормоны счастья. Эти химические вещества улучшают настроение и способствуют общему чувству благополучия. Физическая активность помогает отвлечься от повседневных забот и переживаний, предоставляя возможность сосредоточиться на своем теле и движении.

Физическая активность играет важную роль в борьбе с депрессией и тревожностью. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению настроения и повышению уровня энергии.

Исследования показывают, что физические упражнения могут быть столь же эффективны, как и медикаментозное лечение депрессии легкой и умеренной степени. Занятия спортом способствуют повышению самооценки и уверенности в себе, что помогает справиться с негативными эмоциями и чувствами.

Физическая активность также способствует улучшению когнитивных способностей, таких как память, внимание и концентрация. Регулярные тренировки улучшают кровообращение в мозге, способствуя лучшему снабжению его кислородом и питательными веществами. Это, в свою очередь, положительно влияет на работу мозга и помогает сохранить умственную остроту на протяжении всей жизни.

Занятия спортом часто связаны с социальной активностью, что оказывает положительное влияние на психологическое здоровье. Участие в командных видах спорта, групповых тренировках или фитнес-классах помогает развивать социальные навыки, укреплять дружеские связи и чувствовать себя частью сообщества. Социальные взаимодействия в рамках спортивных занятий способствуют улучшению настроения и уменьшению чувства одиночества.

Психологические аспекты занятий спортом и физическими упражнениями играют важную роль в поддержании психического здоровья и общего благополучия. Снижение уровня стресса, улучшение настроения, повышение когнитивных способностей и социальные взаимодействия – все это делает физическую активность неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Алексеева, Т.И. Психология физической культуры и спорта / Т.И. Алексеева. – М.: Проспект, 2018. – 200 с.
2. Волков, В.М. Психологические основы физической активности / В.М. Волков. – СПб.: Лань, 2016. – 270 с.
3. Иванова, Л.П. Спорт и психическое здоровье / Л.П. Иванова. – М.: СпортАкадемПресс, 2020. – 320 с.
4. Платонов, В.Н. Психология спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 340 с.
5. Сергеев, Ю.П. Физическая культура и психическое здоровье / Ю.П. Сергеев. – М.: Академия, 2015. – 180 с.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796:61

Чанышев Т.Р., Гарифуллин Р.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. В данной статье рассматривается значение физиологических процессов при физических нагрузках и влияние тренировок на психологическое здоровье.

Ключевые слова: спорт, психологическое здоровье, мотивация, физическая активность, здоровье

На данный момент в современном мире спорт может укрепить физическое и психическое здоровье молодежи. Традиционно, миллионы людей повсеместно рассматривают спорт как способ поддерживать себя в форме и оставаться здоровыми. Помимо физической и умственной пользы, есть и психологические преимущества. Чтобы хорошо учиться в школе, ваш мозг должен улавливать, обрабатывать и хранить информацию. Влияние занятий спортом на здоровье учащихся и успеваемость безгранично. Во время учебы вам необходимо заниматься спортом. Студенты, которые не занимаются физическими упражнениями, активно повышают свои шансы заболеть опасными заболеваниями.

Несколько столетий назад большинство учебных заведений были разделены по расовому и половому признаку. Университетские профессора и студенческие лидеры поощряли студентов за активные тренировки на свежем воздухе. В большинстве высших учебных заведений спорт использовался для определения исключительности и мужественности. Он также использовался для обучения бизнесменов, военных чиновников и политических лидеров. Сегодня в большинстве учебных заведений есть инклюзивные пространства, которые поощряют физическую активность.

В то время как большинству российских колледжей удалось привлечь миллионы зрителей на спортивные состязания, все колледжи должны заниматься общественной работой, приглашая жителей участвовать в спортивных мероприятиях, игровых днях и оздоровительных программах. Когда вы играете и соревнуетесь со своими коллегами, школьное сообщество будет процветать. Когда вы тренируете свое тело, у вас меньше шансов испытать неуверенность, чувство вины и тревоги.

Различные научные исследования убедительно доказали, что физические упражнения могут помочь снять стресс, тревогу и

повысить самооценку. Кроме того, они помогут вам эффективно контролировать свой вес. Самое приятное то, что вы можете наслаждаться преимуществами физических упражнений, читая полезные статьи для студентов и уделяя не менее тридцати минут каждый день коротким прогулкам.

Большинство обучающихся испытывают стресс и тревогу почти каждый день. Стрессы бывают разного уровня. Это могут быть финансовые проблемы, учеба или общение. Вместо того, чтобы употреблять алкоголь или курить сигареты, чтобы избежать стресса в школе, вам следует подумать о том, чтобы найти здоровые и безопасные способы отвлечься, например, заняться физическими упражнениями. Вы можете заниматься спортом и поддерживать физическую активность, совершая прогулки, поднимая тяжести или занимаясь бегом. Эти занятия помогут вам улучшить ваше физическое и психическое здоровье, а также придать чувство дисциплины и организованности.

Кроме того, любители спорта расскажут вам, какие особенные чувства они испытывают, наблюдая за командой, работающей сообща для достижения общей цели. Большинство детей начинают заниматься спортом рано, чтобы быть частью команды, веселиться, заниматься физическими упражнениями и заводить новых друзей. Общаюсь и заводя новых знакомства, вы снижаете уровень стресса и тревожности и получаете мотивацию для достижения наилучших результатов.

Таким образом, можно сказать о том, что спорт и здоровье тесно связаны. Одно не может существовать без другого. Физические упражнения помогают учащимся контролировать свой вес и становиться сильнее как физически, так и умственно. А это повышает их успеваемость в школе. Студенты, регулярно занимающиеся спортом, как правило, имеют высокую самооценку и четкий распорядок дня, что позволяет им эффективно распоряжаться своим временем. А в академическом мире это очень важно - быть в курсе событий и получать хорошие отметки. Поэтому, если вы хотите себе достойное будущее, получить работу своей мечты, вам необходимо начать регулярно заниматься спортом с ранних лет. Необходимо выйти из зоны комфорта и присоединиться к команде, которая будет подталкивать вас к достижению ваших целей.

Более того, именно спорт в значительной степени является способом оздоровления организма, избавления от различных болезней, а также средством положительного воздействия на человека. Лишь при еженедельных тренировках у организма увеличивается

сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, улучшается работа сердца, снижается уровень сахара в крови, регулируется уровень стресса. Физическая культура привносит в жизнь человека положительные эмоции и самодисциплину.

Список использованной литературы:

1. Машкова, А.В. Влияние физической нагрузки на депрессивные состояния / А.В. Машкова, Р.Р. Гарифуллин, Д.Г. Огуречников // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 8 ноября 2021 года / отв. редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2021. – С. 85-90.
2. Богданова, А.М. Мотивация здорового образа жизни / А.М. Богданова, Р.Р. Гарифуллин, А.Д. Султанов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 08 ноября 2021 года / отв. редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2021. – С. 23-36.
3. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 8.
4. Нуржанова, Н. Ж. Медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта / Н.Ж. Нуржанова, Р.Р. Гарифуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 16 ноября 2020 года / ответственный редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2020. – С. 129-134.
5. Методологические основания исследования физической культуры как социального ресурса в развитии социальной субъектности / Р.Ю. Гафаров, Т.В. Армянинова, Р.Р. Гарифуллин [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13, № 1. – С. 57-71.

© Чанышев Т.Р., 2024



УДК 796:61

Чанышев Т.Р., Гарифуллин Р.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ПРОБЛЕМЫ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХОВ В СПОРТЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается успех, достигаемый в спорте, и его последствия, а также стратегии по преодолению трудностей.

Ключевые слова: успех, спорт, копинг-стратегии, достижения

Успех, стремление к победе, достижениям, улучшению спортивного результата, к физическому совершенству является неотъемлемой частью спортивной деятельности. “Агон” – борьба за то, чтобы быть первым, получать награды, стремиться быть лучшим, соревноваться с соперниками-все это было сутью спорта с древних времен. Успех чаще всего рассматривается как положительный результат заранее поставленного намерения и связан с рядом факторов:

- 1) достижение цели, результата, победы.
- 2) социальное признание, одобрение, слава.

Субъективные переживания спортсменов во время их спортивной соревновательной деятельности носят сложный характер. Более того, они очень разнообразны и зависят от множества факторов. Ряд научных исследований в области спортивной психологии направлен на выявление причин и условий, комплексное влияние которых приводит к достижению или недостижению успеха в спорте.

Спортивная жизнь – напряженная, конкурентная жизнь. Сталкиваться с проблемами, связанными со славой и публичностью, и решать их – тяжелое испытание для спортсмена. Это требует развития определенных личностных качеств и механизмов, высокого уровня развития самоконтроля и саморегуляции своего поведения и поступков. Успех вдохновляет, мотивирует и приносит удовлетворение спортсменам. Но в то же время он может стать для них серьезной проблемой.

Некоторые исследования показали несколько потенциально разрушительных или ослабляющих психологических процессов, такие как высокомерие, нарциссизм и самонадеянность, стресс которые были вызваны достижением успеха. Эти факторы часто связаны с импульсивностью и агрессией, а также более слабой способностью к адаптации.

Существуют определенные копинг-стратегии, которые помогут спортсменам справляться с трудностями, связанными с успешной карьерой. Исследования показали, что спортсмены зачастую используют стратегию совладания со стрессом. Когнитивное

совладание популярно среди тех спортсменов, которые мотивированы в достижении успеха. Адаптивная копинг-стратегия зависит от конкретной ситуации и ее изменений. Пассивный копинг направлен на отвлечение, снятие эмоционального напряжения, а не на решение трудной ситуации.

Стоит отметить, что при анализе копингов следует учитывать особенности и цели конкретных видов спорта, динамику копинг-процесса и различия тренировочных и предсоревновательных условий.

Таким образом, копинг-стратегии (копинги) — это способы адаптации к проблемным ситуациям, простыми словами, это реакция на человека стресс, выраженная через мысли, чувства и действия. Успешное преодоление стресса предлагается исходя из 2 факторов:

- оптимальные и эффективные затраты энергии и ресурсов;

- эффективность в осуществлении желаемой цели в борьбе со стрессом и восстановления функционального равновесия организма и психики

- личное развитие, выражающееся в совершенствовании способностей, повышении самоуважения и сохранении благополучия. Успешному спортсмену, который столкнулся с проблемной ситуацией следует применять копинги для более быстрой адаптации.

Список использованной литературы:

1. Гарифуллин Р.Р., Салимгареев А.А. Психология спорта: Работа с эмоциональными переживаниями спортсмена // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев, 2020. С. 56-72.

2. Черкасова Е.В., Гарифуллин Р.Р. Педагогический контроль при занятиях физкультурой и спортом в вузах: содержание, цель, место, значение// В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев, 2020. С. 34-40.

3. Япбаров Д.Р., Гарифуллин Р.Р., Ягудин Д.Р. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся// В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев, 2020. С. 83-85.

4. Богданова, А.М. Мотивация здорового образа жизни / А.М. Богданова, Р.Р. Гарифуллин, А.Д. Султанов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 08 ноября 2021 года / отв. редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2021. – С. 21-30.

5. Машкова А.В. Влияние физической нагрузки на депрессивные состояния / А.В. Машкова, Р.Р. Гарифуллин, Д.Г. Огуречников // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 08 ноября 2021 года / отв. редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2021. – С. 33-36.

© Чанышев Т.Р., 2024

УДК 796:61

Булатов Р.Р., Гареева К.Т., Гарифуллин Р.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

#### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Аннотация. Статья посвящена исследованиям в области медицины и биологии спорта, а именно способам и критериям отбора. Спортивный отбор позволяет выявить потенциально талантливых спортсменов и определить их подходящее направление в спорте. Важно проводить отбор с учетом не только физических качеств и навыков, но и психологических особенностей спортсмена, чтобы обеспечить оптимальное развитие и достижение успехов в спорте.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, спортивный отбор, критерии отбора в спорте, физические качества

Процесс спортивного отбора является одним из ключевых этапов формирования спортивного состава команды или отборочных групп. Этот процесс представляет собой тщательный и многогранный отбор спортсменов на основе их физических данных, технических навыков, тактической подготовки, психологической устойчивости и многих других критериев. От спортивного отбора зависит не только успешные выступления спортивной команды на соревнованиях, но и само развитие спортивных дисциплин в целом.

Спортивный отбор действительно является многоступенчатым процессом, который начинается с первичных отборочных

соревнований на местах и может протекать через несколько этапов. Этот процесс может занимать годы, так как спортивный отбор требует тщательного анализа и оценки способностей кандидатов, их уровня мастерства и потенциала для развития в выбранном виде спорта.

Исследование медико-биологических аспектов является ключевым элементом при решении проблемы спортивного отбора. Понимание физиологических особенностей спортсменов, их генетического потенциала, а также адаптации к тренировочным нагрузкам и рискам травм помогает определить, кто из спортсменов обладает наилучшими предпосылками для достижения успехов в спорте. Такой всесторонний анализ позволяет более точно сформировать команды или отбирать спортсменов для определенных видов спорта, увеличивая шансы на достижение высоких результатов.

Для достижения высоких результатов важны такие показатели, как рост, вес, индекс массы тела, длина конечностей и их частей, соотношение костной, мышечной и жировой тканей, а также другие параметры. Несколько авторов отмечают связь между анатомическими особенностями и успехом в беге на средние дистанции. С годами тренировок формируются группы спортсменов со схожими физическими характеристиками, которые влияют на результаты в соревнованиях. Чем сильнее строение тела влияет на спортивные достижения, тем больше сходства можно заметить в телосложении спортсменов. Спортсмен с подходящей для своего вида спорта физической формой обладает большим потенциалом по сравнению с тем, у кого нужно компенсировать недостатки анатомии через развитие двигательных навыков и техники.

На данный момент установленные критерии спортивного отбора, выведенные из специальных исследований и практического опыта, базируются на следующих теоретических предпосылках:

1. Одаренность обусловлена наследственными факторами, включающими структурные, функциональные и психологические особенности, формирующие деятельность и поведение человека.

2. Генетические факторы проявляют небольшую вариабельность, однако потенциал функциональных возможностей наследуем, и он может развиваться в течение многих лет обучения спортсмена в рамках тренировочного процесса организации, особенно в периоды развития.

3. Индикатором одаренности является не только исходный уровень развития определенного качества, но и скорость его роста под воздействием внешней среды, включая правильно организованную тренировку.

4. На различных этапах спортивного развития разные свойства и особенности морфологического и функционального состояния спортсмена оказывают влияние на его одаренность.

Большинство титулованные спортсмены мирового, европейского и российского уровня, а также призеры и финалисты крупнейших международных соревнований, обладают высоким ростом (176-188 см) и относительно небольшим весом (63-78 кг), большой разницей между ростом и весом (10-20 ед.), а также минимальным подкожным жировым слоем.

На всех этапах оценка состояния здоровья играет ключевую роль в спортивном отборе. Врачебное обследование должно выявить отсутствие отклонений или склонностей к заболеваниям, которые мешают занятиям спортом. Оно направлено на изучение целостной деятельности организма и его приспособляемости к физической нагрузке, включая углубленное, этапное и текущее обследование. Углубленное медицинское обследование проводится ежегодно и включает физикальное обследование, ЭКГ, рентгенографию, анализы крови и мочи, а также консультации специалистов.

Список использованной литературы:

1. Алиев М.Н., Джандаров Д.З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. – 2018. – № 64. – С. 55-64.
2. Барчуков И.С. Правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта // Государство и право. Юридические науки. – 2016. – № 13. – С. 37-42.
3. Катиева, Л.Р. Психолого-педагогическое сопровождение физического воспитания обучающихся / Л.Р. Катиева, Р.А. Буранбаев, Р.Р. Гарифуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2023 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2022. – С. 113-117.
4. Клим Б.В. Медико-биологические проблемы отбора в спорте // Методическая рекомендация. – Прокопьевск. – 2015. – С. 4-5.
5. Машкова, А.В. Влияние физической нагрузки на депрессивные состояния / А.В. Машкова, Р.Р. Гарифуллин, Д.Г. Огуречников // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 08 ноября 2021 года / отв. редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: БашГУ, 2021. – С. 88-92.

6. Нуржанова, Н.Ж. Медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта / Н.Ж. Нуржанова, Р.Р. Гарифуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 16 ноября 2020 года / ответственный редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: БашГУ, 2020. – С. 130-133.

7. Нуртдинов, А.И. Профессиональная физическая подготовка для сдачи нормативов ГТО / А.И. Нуртдинов, Р.Р. Гарифуллин, Д.Г. Огуречников // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 16 ноября 2020 года / ответственный редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: БашГУ, 2020. – С. 117-119.

8. Нуртдинов А.И. Психологические проблемы при физическом воспитании / А.И. Нуртдинов, Р.Р. Гарифуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 16 ноября 2020 года / отв. редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: БашГУ, 2020. – С. 147-148.

© Гареева К.Т., 2024

УДК 796:61

Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ПРОБЛЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ЗНАЧЕНИЯ СПОРТА

Аннотация. В статье обсуждается роль спорта в социокультурном контексте. Внимание уделяется противоречивой и диалектической природе спорта в процессе социализации, основанной на гуманистических и прагматических принципах. Путем применения диалектического метода можно выделить ключевые характеристики спорта.

Ключевые слова: теория спорта, значение спорта для общества, диалектический метод, современный спорт, спорт высших достижений, методология

Проблема определения социокультурной значимости современного спорта имеет большое теоретическое и прикладное значение. Она является не только ключевой для теории спорта, но и основополагающей для физического воспитания и спортивной деятельности.

По сути, речь идет о гуманистической функции, которую должен выполнять спорт на уровне человека и общества. Несомненно, феномен спорта не может быть интерпретирован в рамках одной философской или социологической концепции или парадигмы. Прежде всего, современный спорт-это сложный социокультурный феномен многофункциональный по своей природе. Его социокультурная значимость до сих пор вызывает споры среди исследователей. Важно отметить, разное понимание и оценка социокультурных функций спорта в обществе и цивилизации обусловлены выбором той или иной теоретико-методологической позиции, поскольку исследователи по-разному трактуют природу и сущность современного спорта. В дискуссиях поэтому вопросу преобладают положительные оценки спорта как для индивидуальных, так и для социальных отношений.

Цель исследования заключается в определении характера основных общетеоретических проблем, существующих среди исследователей относительно оценки социокультурного значения спорта для личности и общества.

Для того чтобы провести исследования, были проанализированы научные публикации и статьи зарубежных и отечественных специалистов и ученых, занимающихся теоретико-методологическими проблемами теории современного спорта. В список специалистов и ученых входят такие люди как Николаев Ю.М., Передельский А.А., Столярова В.И., Визитея Н.Н. И др.. Так как проблема носит теоретический характер, в ходе исследования применяли общетеоретические методы – анализ, обобщение, сравнительный метод и др..

Как уже отмечалось во многих современных изданиях вопрос о социокультурной значимости спорта решается положительно. Спорт признается важнейшим гуманитарно-педагогическим средством развития личности и духовно-нравственных качеств. В социальном смысле спорт часто рассматривается как средство гуманизации общественных отношений, профилактики негативного девиантного поведения, укрепления мира и международного сотрудничества. С

другой стороны, в научной литературе существует и ряд негативных взглядов на современный спорт. Например, американский социолог Т. Веблен в свое время утверждал, что спорт-это "надуманная деятельность", проявление "тоталитарной культуры" и занятие "праздного класса. Т. Адорно, один из самых видных западных философов-неомарксистов, также негативно оценивает спорт. По его мнению, спорт как элемент капиталистических отношений превращает человека в машину, винтик в колесе промышленности, в сферу, которая "калечит" и отчуждает индивида. Аналогичным образом Эльк-Франке, немецкий ученый в области философии спорта, подчеркивает де гуманизирующую природу современного спорта. Испанский философ Хосе Ортега-и-Гассет рассматривает спорт с двух точек зрения. Спорт как человеческое существование, характеризующееся праздничным, неутилитарным, творческим отношением к жизни, свободным и спонтанным выражением жизненной энергии, и спорт как труд, профессиональная деятельность, подчиненная необходимости и практическим целям. Ортега-и-Гассет связывает профессионализацию спорта в XX веке с возникновением массового общества и появлением на сцене истории "массового человека". Схожий взгляд на социокультурную природу современного спорта высказал голландский культуролог и философ Й. Хейзинга. Хейзинга утверждал, что "современный спорт утратил чистоту игры и перестал быть культурным феноменом, а профессионализация спорта превратила его в форму производительного труда.

Американские социологи Элтон Снайдер и Элмер Шпрайцер утверждают, что существуют две противоположные позиции в интерпретации феномена спорта. С одной стороны, они видят в спорте интегративную социальную функцию и важнейшее средство трансляции социальных и культурных норм и ценностей, с другой-подчеркивают эксплуататорский характер современного спорта, порождающий проблему отчуждения личности. Немецкий философ и социолог Ханс Ленк пришел к выводу, что в современном спорте нет отчуждения на том основании, что спортивная деятельность свободно и добровольно выбирается спортсменом, приносит удовольствие и обладает непреодолимой притягательностью.

Среди современных отечественных исследователей спорта существуют различные точки зрения. Ведущий спортивный исследователь В.И. Столяров отмечает, что социальный потенциал спорта носит диалектически-противоречивый характер. Столяров отмечает, что социальный потенциал спорта имеет диалектически противоречивый характер. Спорт содержит в себе возможности как



позитивного, так и негативного воздействия на человека и общество. Спорт может быть использован как в гуманистических, так и в антигуманистических целях. Другой известный специалист в области спорта, А.А. Пеледельский, подчеркивает, что современный спорт, в отличие от его более ранних форм, это светское и социально-неоднородное явление, неоатлетика в чистом виде. Автор определяет спорт высоких достижений как "цивилизующий и цивилизованный механизм, подавляющий, уплощающий и изменяющий социокультурную и гуманитарную сущность художественно-образного спорта. Двойственность спорта автор объясняет идеологической включенностью в него гуманистических лозунгов и абстрактно-понимаемых принципов, а также его современными филологическим характером. Спорт как социальный институт превратился в механизм, выполняющий мнимую компенсаторную функцию религии. В отличие от Ханса Ленка, А.А. Пеледельский, основываясь на изучении теории отчуждения К. Маркса, приходит к выводу, что в современном спорте, особенно в спорте высоких достижений, все более усиливаются формы отчуждения, выделенные К. Марксом. Спорт по Марксу приобрел характер социального института, отчуждающего цивилизацию. В свете усиления таких тенденций, как коммерциализация, политизация и профессионализация в развитии современного спорта высоких достижений, трудно не согласиться с этими выводами исследователя.

Украинский исследователь М.М. Ибрагимов определяет спорт как явление масштабного социального значения культурно-исторических цивилизационных процессов. Ибрагимов отмечает, что спортивные занятия, с одной стороны, аккумулируют опыт предшествующей физической практики и потому обладают культурной ценностью, с другой-выражают идеалы и ценности культуры. В связи с этим, по мнению ученых, физическая культура и спортивная деятельность являются едва ли не единственными современными культурными практиками, содержащими гуманистические идеалы и ценности. В качестве основного аксиологического понятия, выражающего гуманистическую сущность физической культуры и спорта, М.М. Ибрагимов рассматривает "человечность". Аналогичной точки зрения придерживается М.Ю. Сараф, который считает, что в настоящее время в философии спорта на первый план вышло гуманистически-культурное изучение спортивной деятельности.

М.М. Ибрагимов отмечает, что спорт высоких достижений выполняет стабилизирующую, культурную и наследственную функцию в обществе и является одним из способов физического и духовного включения человека в окружающую действительность.

Спорт опирается на историческую и культурную традицию, сочетающую духовные и физические начала человеческой природы, создавая особый вид "спортивной реальности" информируя "физический образ мира. И.М. Быховская также указывает на невозможность противопоставления "физического человека" духовному человеку", на исключение физического существа человека из социокультурной сферы, на исключение его физических и телесных характеристик из процессов культурной социализации.

М.М. Ибрагимов считает, что философия спорта не может быть сведена только к научным и рациональным стратегиям исследования, это, прежде всего, область мировоззренческого знания. Поэтому автор предлагает пути интеграции логико-рациональных методов познания с ассоциативными и синтетическими. Примером может служить "постэкзистенциалистская мысль", которая базируется на экзистенциалистских и неомарксистских позициях и ставит антропологическое рассуждение в центр спортивных когнитивных методов. Суть этого подхода заключается в том, что природные и биологические основы человека являются лишь предпосылками для его становления как социокультурного существа. Исходя из этого, физический опыт спорта должен быть направлен в первую очередь на формирование социокультурного тела спортсмена, а не на поддержание здоровья физического организма.

М.М. Ибрагимов в своей монографии "Философия спорта как новый антропологический проект" приходит к выводу, что физическая культура и спортивные практики не утратили своей культурной и человеческой ценности в обществе и цивилизации. Ее непреходящая ценность заключается, прежде всего, в том, что это едва ли не самый важный вид человеческой деятельности, направленный на реализацию духовного и физического потенциала личности и преодоление пределов биологических и природных параметров человеческого существования. Признавая, что физкультурно-спортивные практики преобразуют человеческую личность в соответствии с исторически сложившимися социокультурными идеалами, ценностями и нормами, необходимо в тоже время избегать абсолютного взгляда на их роль в формировании духовно-нравственных качеств личности. В этом смысле В.И. Столяров справедливо отмечает, что потенциал спорта двойственен и противоречив и может оказывать как деструктивное влияние на личность и мировоззрение, так и конструктивное, если спортивная практика подчинена гуманистическим идеям и принципам.

Для решения методологических трудностей в определении значения социокультурного потенциала спорта В.И. Столяров предлагает следовать положениям диалектической концепции:

1) учитывать огромные возможности для самореализации личности, самоутверждения и гуманизации общественных отношений, огромные возможности для развития личности, присущие различным формам и видам спорта;

2) учитывать как позитивные, так и негативные аспекты личностного потенциала спортивной деятельности;

3) рассматривать потенциал спортивной деятельности как инструмент развития личностного и профессионального развития человека. Например, погоня за коммерческим успехом, постановка сугубо прагматических целей и следование принципу "победа любой ценой".

Прежде всего, прагматическая ориентация характерна для профессионального спорта и спорта высоких достижений. Поэтому необходимо учитывать как диалектическое противоречие между социальной и личностной значимостью современного спорта, так и конструктивный и деструктивный потенциал спортивной деятельности в процессе социализации личности.

Н. Визитев рассматривает спорт как социокультурный феномен с двух сторон: объективной и субъективной. Объективный аспект показывает общекультурный потенциал спорта как вида деятельности, а субъективный - возможности, связанные с воспроизводством человека как социокультурного существа. По мнению ученых, научно-философский анализ природы и смысла спорта предполагает, прежде всего, определение объективного смысла и значения спортивной деятельности, а затем выявление субъективного содержания физической культуры и спортивных процессов. По мнению автора, это единственный методологически перспективный путь определения культурного потенциала спорта в формировании человека.

В заключение хотелось бы обобщить все выше сказанное. Диалектический принцип конкретности и всесторонности позволяет избежать многих теоретических трудностей в определении природы и сущности спорта. Во-первых, это позволяет избежать односторонности теоретических суждений и выявить единство фундаментальных и эмпирических характеристик спорта. В результате спорт может быть интерпретирован по-разному, в зависимости от философских, ценностных и идеологических предпочтений исследователя.

Включение только одного аспекта спорта подразумевает редуционистский подход, упрощающий феномен.

Важно также учитывать разнообразие спортивных моделей и видов. Например, профессиональный спорт имеет менее гуманистическую направленность. Массовый спорт или "спорт для всех", напротив, стремится реализовать человеческий потенциал спорта и нацелен на целостное развитие личности.

Противоположностью диалектического подхода является эклектический подход, который представляет различные аспекты спорта, но не доходит до их противоречивых первопричин. Такой подход может быть плодотворным, если удастся построить взаимосогласованную и логически стройную теорию на методологических принципах, почерпнутых из различных мировоззренческих систем и концепций. Однако в рамках одной мировоззренческой парадигмы трудно последовательно понять спорт-сложный социокультурный феномен, полный противоречий.

#### Список использованной литературы

1. Зарипов Р.У., Садретдинова Л.Ф., Асаинова С.А. Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 106-109.
2. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. № 12. С. 70.
3. Шорохова Е.В., Буранбаев Р.А. Физическая культура и спорт: путь к здоровому образу жизни и социальной гармонии молодежи. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – 2023. – С. 94-98.
4. Катиева Л.Р., Бурнабаев Р.А., Гарифуллин Р.Р. Психологико-педагогическое сопровождение физического воспитания обучающихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа, 2022. С. 113-117.

© Яикбаев А.А., 2024

УДК 796:61

Сабилова Д.Р., Азнабаев О.Ф., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ВЛИЯНИЕ САМОКОНТРОЛЯ НА ВЫСТУПЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Воздействие самоконтроля на выступления спортсменов в состязаниях согласно спортивной борьбе. Эта публикация изучает значимость самоконтроля в спортивной борьбе и его воздействие на итоги состязаний.

В статье рассматриваются разнообразные нюансы самоконтроля, его методы, формирование опыта с целью увеличения результативности в состязаниях.

Самодисциплина считается значимым эмоциональным нюансом в спортивной борьбе, в особенности в этом взыскательном варианте спорта, равно как спорт-соперничество.

Спорт-соперничество считается одним из наиболее древнейших типов спорта, являющимся фактором не только лишь физиологической подготовки, однако и эмоциональной стабильности.

Самодисциплина представляет важнейшую значимость в набирании преуспеяния в состязаниях согласно спортивной борьбе, по этой причине ее исследование и формирование считается важной темой.

Представляя эмоциональную характеристику каждого типа спорта, следует особенный интерес концентрировать на условия, которые стимулируют у спортсменов негативные чувства и содействуют формированию негативных психологических состояний: напряженности, депрессии, кроме того, неспособность спортсмена справиться со своими эмоциями считается важным фактором неустойчивой результативности спортсмена.

По этой причине в эмоциональной характеристике бойцов намеренно акцентируются разнообразные проблемы и преграды, появляющиеся в спортивной борьбе.

В борьбе джиу-джицу положение нервной системы и эмоциональной подготовленности спортсменов представляет особенно немаловажную значимость в набирании значительного профессионализма в спорте.

Тренеру и бойцу весьма немаловажно понимать, какими методами добиться превосходной психической подготовки, равно как сформировать значимые психологические свойства.

Психическая организация спортсмена каждой тренировки ведется ежедневно на протяжении целой круглогодичной подготовки. Но в связи с личными отличительными чертами и навыками

спортсмена в разнообразные этапы занятия стоит направлять главный интерес к решению всевозможных вопросов его профессиональной подготовки.

К примеру, обучаясь вместе с молодым спортсменом, нужно в период занятия развивать правильные, высоконравственные отношения в коллективе.

В первоначальной стадии преподавания большое количество времени стоит уделять формированию мышечно-двигательных восприятий, своевременному мышлению и стеничным свойствам, требуемым для преодоления проблем в тренировке и состязаниях.

Бойцам высочайшей квалификации необходимо обладать способностью быстро подготовить физическую форму к состязанию. Задача тренера обучить их без чьей-либо помощи управлять собственными чувствами и действиями в поединке.

Конкурсная атмосфера в данном варианте спорта характеризуется множеством условий, порождающих существенные беспокойства спортсмена перед состязанием. Тело спортсмена находится постоянно в состоянии напряжения. Это обуславливается огромной возбужденностью нервной системы.

Атлет, психологически подготовленный к соревнованиям, спокойно ждет начала состязания, искусно регулирует собственное положение, а в период представления просто контролирует свои поступки в различных обстоятельствах соревнования, предельно спокойно выражает в необходимые моменты свои эмоции.

Изучение выявило, что спортсмены, имеющие значительную степень самоконтроля, обладают более высокими шансами одержать победу в состязаниях. Они правильнее осуществляют контроль над собственными чувствами. Напряженные условия подготовки и набранный опыт помогают спортсменам правильно и быстро реагировать на трудные обстоятельства состязаний.

Самодисциплина представляет немаловажную значимость в спортивной борьбе и способна стать основным условием преуспевания в состязаниях.

Восприятие данного нюанса и формирование способностей самоконтроля имеют все шансы поспособствовать спортсменам достигнуть наилучших результатов и увеличить собственный профессионализм.

Последующее изучение в данной сфере имеет все шансы к разработке новейших методов формирования самоконтроля.

## Список использованной литературы:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18496-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 08.04.2024).

2. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 253 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11150-7.

3. Зайцев А.А. и др. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования. Под общей редакцией А.А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 137 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13378-3.

4. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 424 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02483-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт[сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535771> (дата обращения: 08.04.2024)

© Сабилова Д.Р., 2024

УДК 796:61

Бабрай Н.А., Закиев А.М., Низаметдинов У.Р., Неряхин А.Д., Тухбатуллин А.А., Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

## МОЛЕКУЛЯРНЫЕ МЕХАНИЗМЫ МЫШЕЧНОЙ УСТАЛОСТИ

Аннотация. Мышечная усталость (МУ) – сложное физиологическое состояние, которое сопровождается снижением способности мышц выполнять физические задачи при постоянной нагрузке, субъективным ощущением усталости. В большинстве случаев МУ носит кратковременный характер и является обратимой, но в некоторых ситуациях может переходить в хроническую форму, что влияет на качество жизни и функциональное состояние человека.

Ключевые слова: молекулярные механизмы, лежащие в основе МУ, представляют собой сложный и многообразный процесс, включающий взаимодействие различных клеточных и молекулярных путей. Цель данной статьи – анализ современных данных о молекулярных механизмах, способствующих развитию мышечной усталости и атрофии, а также поиск возможных подходов к их предотвращению и лечению.

Мышечная усталость может быть классифицирована на временную и хроническую. Временная усталость возникает в результате интенсивной физической нагрузки, приводящей к накоплению метаболитических продуктов, таких как лактат, и истощению энергетических запасов, например, гликогена. Обычно восстановление после временной усталости занимает 3-5 дней, и для его ускорения применяются различные методы, включая массаж и легкие анальгетики.

Хроническая усталость может быть вызвана несколькими факторами, включая атрофию мышц, нейрогенную атрофию и саркопению, связанную с возрастом. Устойчивое снижение мышечной силы и функции при хронической усталости может ограничивать повседневную активность и существенно снижать качество жизни.

Атрофия мышц является одной из главных причин хронической мышечной усталости. Она может быть вызвана множеством факторов, включая длительное бездействие, воспалительные процессы и различные заболевания. При атрофии наблюдается повышение деградации белков, протеолиз, что связано с нарушением метаболитических процессов.

Протеолиз скелетных мышц регулируется четырьмя основными метаболитическими путями:

- Убиквитин-АТФ-зависимый путь
- Аутофагия
- Ca<sup>2+</sup>-зависимый путь
- Миостатиновой путь

Убиквитин-АТФ-зависимая протеасома отвечает за разрушение убиквитинированных белков, тогда как аутофагия разлагает макромолекулы и органеллы. Убиквитинированные белки распознаются и разрушаются с помощью комплекса 26S протеасомы. Убиквитинация осуществляется с участием нескольких ферментов: убиквитин-активирующего (E1), убиквитин-конъюгирующих (E2) и убиквитинлигазы (E3). Две мышечно-специфичные убиквитин-лигазы, MAFbx и MuRF1, стали ключевыми регуляторами мышечного протеолиза в катаболических условиях. Повышенные концентрации



убиквитинированных белков у пациентов с миопатическим сепсисом и увеличение уровней мРНК и белка 20S протеасомы у тяжелобольных подчеркивают масштабы разрушения белка при критических состояниях.

Аутофагия играет важную роль в поддержании клеточного гомеостаза. При метаболических нарушениях и воспалительных заболеваниях аутофагия может усиливаться, что приводит к увеличенной деградации белков. Исследования на животных показали, что лизосомно-опосредованная деградация может составлять до трети потери мышечного белка при кахексии. Лизосомы содержат кислотные протеазы, такие как катепсины В, Н, D и другие гидролазы, которые разрушают белки и органеллы после их поглощения аутофагическими вакуолями. При развитии кахексии и при травмах наблюдается увеличение экспрессии мРНК фермента катепсина-D и усиление его активности.

Миостатин, также известный как фактор дифференцировки роста 8 (GDF8), играет ключевую роль в регуляции объема мышечной ткани. Он подавляет пролиферацию и дифференцировку клеток-сателлитов посредством ингибирования таких миогенных факторов, как MyoD, миогенин и Myf5 через сигнальные пути Akt/mTOR, что делает его важным объектом в исследовании диагностике хронической мышечной усталости. Повышенная экспрессия миостатина наблюдается при различных заболеваниях, что приводит к снижению мышечной массы и функций.

Одним из механизмов мышечной атрофии является апоптоз. При денервации мышц активируются апоптотические сигналы, которые являются важным фактором в регуляции мышечной атрофии. При атрофии мышц наблюдается увеличение уровня апоптотических белков, таких как Bax, Bcl-2, цитохром С и других, а также белка HSP70, тогда как уровень MnSOD снижается, что может свидетельствовать об окислительном стрессе.

У пациентов с критическим заболеванием также может развиваться резистентность к инсулину, при которой нормальный уровень инсулина вызывают меньшую биологическую реакцию. Исследования показывают, что деградация белков в мышцах и инсулинорезистентность имеют общий сигнальный путь через Akt1, PPAR $\delta$  и факторы FOXO, где FOXO1 играет ключевую роль. Он увеличивает транскрипцию пируватдегидрогеназы 4 (PDK4), которая ограничивает скорость окисления углеводов. Инсулин, хотя и эффективен для улучшения утилизации глюкозы, может повышать риск гипогликемии и смертности. Избыточное производство активных

форм кислорода (АФК) также связано с мышечной атрофией. АФК могут ускорять процесс протеолиза и подавлять синтез белка, что приводит к потере мышечной массы.

Хроническая мышечная усталость связана с атрофией скелетных мышц, которая может быть вызвана различными факторами: хроническое воспаление, травмы, длительный период бездвижения, употребление медикаментов или нейрогенные причины. Из-за многообразия причин атрофии, сложно разработать универсальные методы лечения. Иммунодепрессанты, ингибиторы кальциневрина, ингибиторы интерлейкина, селективные иммунодепрессанты и TNF- $\alpha$  потенциально могут облегчить данную патологию. Однако существует клинический парадокс: лекарства, принимаемые для спасения жизни, могут привести к атрофии мышц (например, глюкокортикоиды или агонисты PPAR). Поэтому эффективным способом восстановления функции мышц является комплексная программа, которая включает медицинскую реабилитацию, физические упражнения, сбалансированное питание, что в итоге улучшает здоровье и качество жизни пациента. Пациенты с нейрогенными нарушениями требуют более глубокого и специализированного лечения, так как результаты лечения могут быть незначительными.

Список использованной литературы:

1. Zakiev A.M. It-technologies as a way to teach physical education and sport to foreign students under pandemic conditions at BSMU / A.M.Zakiev, R.Z. Khadiyatov // In the collection: Internationalization of Medical Education: Experience, Problems, Prospects, Ufa. – 2023. – pp.181-183.
2. Khadiyatov R.Z. Methodology of physical education foreign students to develop their readiness to comply with norms of all-russian physical culture and sport complex "Ready for labour and defense" (RLD) / R.Z. Khadiyatov, A.M. Zakiev, I.I. Gumerov, A.S. Tonkachev // In the collection: Internationalization of Medical Education: Experience, Problems, Prospects, Ufa. – 2023. – pp. 86-87.
3. Закиев, А.М. Особенности проведения занятий по физической культуре и спорту у иностранных обучающихся с применением it-технологий в условиях пандемии в БГМУ/ Закиев А.М., Гайнуллин Р.А., Абзалилов Р.Я., Ишмухаметов И.З., Галиакберов Р.Р. // В сборнике: Инновационные методы и IT-технологии обучения и воспитания в медицинском вузе. Материалы межвузовской учебно-

методической конференции с международным участием. Посвящается 90-летию ФГБОУ ВО Минздрава России. Уфа, 2022. С. 65-67.

4. Закиев, А.М. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в конькобежном спорте у спортсменов 15-16 лет / Закиев А.М., Гайнуллин Р.А., Фазлутдинова Л.Р., Сулейманова З.Г. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). — С. 150-156.

5. Закиев А.М. Воспитание физических качеств детей младшего школьного возраста в предуниверсариях Башкирского государственного медицинского университета с привлечением волонтеров по спортивной деятельности / Закиев А.М., Гайнуллин Р.А., Фазлутдинова Л.Р., Сулейманова З.Г. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (219). – С. 166-170.

6. Абзалилов, Р.Я. Организация и проведение занятий в группе спортивного совершенствования / Абзалилов Р.Я., Гайнуллин Р.А., Усманов Э.Г., Шамратова А.Р., Федосеева А.Р. // В сборнике: Инновационные подходы высшего и непрерывного медицинского и фармацевтического образования. Материалы всероссийской межвузовской учебно-методической конференции с международным участием. 2020. С. 7-9.

7. Федосеева, А.Р. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в Башкирском государственном медицинском университете / Федосеева А.Р., Гайнуллин Р.А. // В сборнике: Педагогический менеджмент в здоровьесберегающем образовании. Тематический сборник научных трудов. Челябинск, 2018. С. 159-163.

© Бабрай Н.А., 2024

УДК 796:61

Низаметдинов У.Р., Бабрай Н.Р., Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

### ЭТИОЛОГИЯ СТРЕССА НА ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВТОРОГО КУРСА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА БГМУ

Аннотация. Определить причину стресса и изучить показатели полученных данных у обучающихся. В будущем проложить основу для рекомендаций по здоровому образу жизни.

Ключевые слова: стресс, физическая подготовленность, здоровый образ жизни

Во время интенсивного учебного процесса студенты поддаются панике, стрессу, что приводит к сверхнагрузке вегетативной нервной системы, при котором наблюдается разные варианты негативных ощущений (тахикардия, боли, бессонница, нервозность. С целью снижения и успокоения данных явлений, применяются такие отрицательные действия, как: переедание, голодание, курение, употребление расслабляющих напитков, также немаловажную роль играет долгое пребывание в положении лежа или сидя (факторы развития варикозной болезни). Все факторы подрывают здоровье организма в целом. Также не маловажна роль гиподинамии, вносящее свою лепту в патогенез и ухудшающий жизнь молодежи.

Определение достоверности между данными пунктами является основной задачей.

Лидирующими методами являются анализ и обзор актуальной медицинской литературы, опрос студентов медицинского вуза БГМУ 2 курса лечебного факультета, статистический анализ. Всего было проанкетировано 77 человек. Из них 47 юношей (61%) и 30 девушек (39%), средний возраст респондентов составил  $18,5 \pm 20,3$  года.

Проблема широка распространена повсеместно и является актуальной. На данный момент времени все еще продолжают исследования и организовываются способы решения этого вопроса. В то же время стресс с учетом специфики обучения в медицинском вузе изучен мало.

При интерпретации результатов были исключены и учтены все вопросы касающихся стрессовых факторов. Преобладающая часть респондентов, стремились ответить, что основным звеном является неадекватное распределение таймингов, вследствие чего, вытекает проблема сильной нагруженности во время лекций и пар (97%). На вопрос, правильного питания большая часть отвечающих, дали следующие ответы: хлебобулочные изделия (82%), в тот час (14%) берут с собой наиболее сбалансированную пищу, в то же время наименьшая часть не едят вообще во время учебы (4%). На вопрос, занимаются ли студенты физической активностью: (86%) участников, отнесли себя к категории получающие интенсивные нагрузки во время физической культуры, а (14%) нет. На вопрос, продолжительного пребывания на учебе, (94%) по опроснику, ответили, что отрицательно влияет на их способность воспринимать информацию, связывая это с усталостью, вытекающей и нервозностью.

Обобщая результаты, можно заключить, что большинство имеют достаточно большой груз недомогания, вялости, которая оказывает значительный укоризненный эффект на общее и физическое

здоровье. На этом основании можно предположить, что стресс прямо коррелирует с физической подготовленностью. Лица, занимающейся на постоянной основе любым видом спорта, не отмечает данных явлений. Учитывая факт, проанализированных фактов и данных, назревает идеи по сконструировать новые методы релаксации и успокоения, стремящиеся снизить стрессовый фактор у студентов, и внедрить мероприятия по основам активного образа жизни, способствующие тону мышц и организма, снижающие вероятность гиперлипидемии и недуг.

Рекомендуется следующие техники для достижения положительных результатов:

1. Заниматься спортом утром по 30 минут, вечером 30 минут за 2 часа до сна;

2. Регулярное дробное и правильное питание (3-5 раз в день);

3. Адекватное питье;

4. При постоянной гиподинамии (делать разгрузку для мышц простыми физическими упражнениями);

1. Пренебрежение к вредным привычкам;

2. Активные прогулки на открытом воздухе, с достижением не меньше 10 000 шагов в день.

Список использованной литературы:

1. Аксенова, Л.П. Человек и здоровое питание [Текст]: учеб. Для СПО / Л.П. Аксенова, Д.П. Галиева, Л.С. Коротаева. – М.: Просвещение, 2019. – 320 с.

2. Галиакберов Р.Р., Хадиятов Р.З./ Роль адаптивной физической культуры в жизни студентов медицинского вуза/ в сборнике: психолого-педагогические аспекты личности и межличностных отношений: сборник статей Международной научно-практической конференции. 2018. С. 21-24.

3. Есенин, А.Г. Физиология питания [Текст] / А.Г. Есенин. – М.: Эксмо, 2020. – 1328 с

4. Закиев А.М., Федосеева А.Р., Гумеров И.И. Лишняя масса тела у студенческой молодежи и причины, пути решения данной проблемы/ Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, г. Уфа. 16 ноября 2020 г. С. 152-155.

5.Заломов, И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека [Текст]: пособие для студентов. 3-е изд., испр. / И.Д. Заломов. – М.: Просвещение, 2018. – 224 с.

6.Роженцев А.А., Роженцев М.А., Адова О.Л. / Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе / В сборнике: Наука молодых – инновационному развитию АПК: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. 2015. С. 190-194.

7.Хадиятов, Р.З. Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционного обучения в условиях COVID-19 / Р.З. Хадиятов, Р.Р. Галиакберов, А.С. Тонкачев, А.М. Закиев, Д.И. Уразаев // В сборнике: Инновационные методы и IT-технологии обучения и воспитания в медицинском вузе: материалы межвузовской учебно-методической конференции с международным участием. Посвящается 90-летию ФГБОУ ВО Минздрава России, Уфа. 2022. — С. 245-249.

© Низаметдинов У.Р., 2024

Секция № 4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ  
ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ

УДК 796.06+378

Каримова К.А., Огуречников Д.Г., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРЕ:  
ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ  
УЧАЩИХСЯ

Аннотация. Статья рассматривает современные технологии, применяемые в физкультуре для эффективного управления здоровым образом жизни учащихся. Анализируются различные инновационные методики и подходы. Статья также обсуждает преимущества и недостатки использования технологий в физкультуре.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурно-оздоровительные технологии, управление физкультурным движением учащихся, спорт

Спорт – это физическая или умственная деятельность, направленная на улучшение здоровья, развитие физических качеств, достижение спортивных результатов или просто удовольствие от занятий. Спорт может включать в себя различные виды деятельности, такие как футбол, баскетбол, плавание, бег, йога, танцы и многие другие.

Актуальность спорта заключается в том, что занятие спортом положительно влияет на физическое и психическое здоровье человека. Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и физическую форму, способствуют снижению веса и поддержанию оптимального уровня гормонов.

Кроме того, спорт способствует развитию дисциплины, настойчивости, целеустремленности и уверенности в своих силах. Он помогает справляться со стрессом, улучшает настроение, повышает самооценку и улучшает качество жизни.

Спорт также является отличным способом провести время с семьей или друзьями, обрести новых знакомых, участвовать в соревнованиях и достигать новых вершин. Таким образом, спорт является неотъемлемой частью здорового образа жизни и помогает человеку стать лучше и счастливее.

Статистика физического состояния у школьников может быть разнообразной в зависимости от многих факторов, включая уровень

активности, питание, наличие хронических заболеваний, генетическую предрасположенность и условия окружающей среды. В последнее время наблюдается ухудшение физического состояния у школьников по различным причинам.

Одной из главных причин ухудшения физического состояния школьников является недостаток физической активности. Современные технологии и образ жизни зачастую приводят к тому, что дети проводят большую часть времени за компьютером или смартфоном, не уделяя должного внимания физической нагрузке. Это может привести к ожирению, слабости мышц и суставов, а также к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Также важную роль в ухудшении физического состояния играет неправильное питание. Распространенность фаст-фуда и газированных напитков среди школьников влияет на их здоровье и физическую форму. Недостаточное потребление фруктов и овощей, а также переизбыток сладкой и жирной пищи приводит к дефициту витаминов и минералов, что негативно сказывается на общем состоянии организма.

Еще одной причиной ухудшения физического состояния у школьников может быть стресс. Современные школьники часто подвержены перегрузкам из-за учебы, дополнительных занятий, домашних заданий и социальных аспектов. Эмоциональное и психологическое состояние могут сказываться на физическом здоровье, вызывая головные боли, проблемы со сном, пищеварением и прочими расстройствами.

В целом, для улучшения физического состояния у школьников необходимо сочетание правильного питания, умеренной физической активности, регулярных медицинских осмотров и поддержки со стороны родителей и учителей. Важно также обучать детей здоровому образу жизни, чему могут поспособствовать физкультурно-оздоровительные технологии.

Физкультурно-оздоровительные технологии – это комплекс мероприятий, направленных на поддержание и улучшение физического и психического здоровья человека. В современном мире, когда большинство учащихся ведут сидячий образ жизни и сталкиваются с проблемами из-за недостаточной физической активности, особенно важно использовать различные технологии для поддержания здоровья.

Одной из таких технологий является использование специальных тренажеров, которые помогают развивать мышцы, улучшать координацию и поддерживать общую физическую форму.



Также популярными стали мобильные приложения и онлайн-платформы, которые предлагают тренировки, диетические рекомендации и мотивацию для занятий спортом.

Физкультурно-оздоровительные технологии также включают в себя использование специализированных программ для тренировок, анализа питания и физической активности. Таким образом, каждый человек может подобрать оптимальный для себя режим занятий, следить за своим прогрессом и достигать поставленных целей.

Преимущества использования технологий в физкультуре:

1. Мотивация и вовлеченность: технологии могут помочь повысить мотивацию учащихся к занятиям физкультурой, делая тренировки более интересными.

2. Персонализация тренировок: специализированные приложения и устройства позволяют индивидуализировать тренировочные программы, учитывая особенности и цели каждого ученика.

3. Мониторинг прогресса: с помощью технологий можно отслеживать физическую активность, пульс, калории и другие показатели, что помогает контролировать прогресс и достигнутые результаты.

4. Доступ к информации: использование технологий позволяет получать доступ к полезной информации о здоровом образе жизни, правильном питании, а также современных методиках тренировок.

Недостатки использования технологий в физкультуре:

1. Зависимость от техники: в случае сбоя в работе приложений или устройств может возникнуть проблема с проведением тренировок или мониторингом прогресса.

2. Ограничение взаимодействия: использование технологий может снизить уровень социального взаимодействия между учащимися во время занятий физкультурой.

3. Недостаточная надежность данных: иногда данные, получаемые с помощью технологий, могут быть неточными или искаженными, что может привести к неправильной оценке прогресса.

4. Затраты: внедрение современных технологий в образовательный процесс требует дополнительных финансовых затрат на приобретение оборудования и обучение персонала. В целом, несмотря на некоторые недостатки, использование технологий в физкультуре имеет больше преимуществ и может значительно улучшить эффективность обучения и поддержку здорового образа жизни учащихся.

Однако чтобы не навредить своему здоровью, учащимся следует обратиться за помощью к взрослым. Например, к тем же самым учителям физической культуры. Так как управление физкультурным движением учащихся - важная задача, стоящая перед педагогами и руководителями образовательных учреждений. Физкультурная активность играет важную роль в формировании здоровья и физической подготовки учащихся, поэтому ее управление требует особого внимания.

Для успешного управления физкультурным движением учащихся необходимо разработать комплекс мероприятий, направленных на стимулирование активности учащихся, проведение занятий физической культурой и спортом, организацию соревнований и спортивных мероприятий.

Важно создать условия для занятий спортом и физической активностью, обеспечивая доступ к спортивным площадкам и оборудованию. Также следует мотивировать учащихся к занятиям спортом, устраивая спортивные мероприятия, конкурсы и соревнования.

Более того, нужно проводить совещания по организации и методике проведения физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, по улучшению системы соревнований и плана физкультурно-массовых мероприятий в школе в режиме учебного и выходного дня с преподавателями и специалистами физической культуры.

Важную роль играют педагоги, которые должны быть готовыми к организации занятий физической культурой, иметь знания в области спорта и физической подготовки. Они также должны уметь мотивировать учащихся к занятиям спортом и следить за их физическим развитием.

Важно помнить, что здоровье – это самое ценное в жизни, поэтому следует уделять должное внимание своему физическому состоянию использовать современные технологии для его поддержания и улучшения.

Список использованной литературы:

1.Технология реализации индивидуального подхода и физической подготовки: методические указания для студентов [Электронный ресурс]. URL: [https://elib.bashedu.ru/dl/local/OgurechnikovD\\_i\\_dr\\_sost\\_Tehmol.real.individ.podhoda\\_i\\_fiz.podgot.\\_mu\\_2023.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/OgurechnikovD_i_dr_sost_Tehmol.real.individ.podhoda_i_fiz.podgot._mu_2023.pdf)  
Огуречников Д.Г. (дата обращения 25.02.2024)

2.Физическая культура: методические указания [Электронный ресурс]. URL:[https://elibr.bashedu.ru/dl/local/Makhmutov\\_Yagudina\\_Ogurechnikov\\_sost\\_Fizicheskaya\\_kultura\\_mu\\_2021.pdf](https://elibr.bashedu.ru/dl/local/Makhmutov_Yagudina_Ogurechnikov_sost_Fizicheskaya_kultura_mu_2021.pdf) Огуречников Д.Г. (дата обращения 25.04.2024)

3.Технология Оздоровительной Физической Культуры. Селуянов В.Н. [Электронный ресурс]. URL:[https://vk.com/doc347408063\\_495459407?hash=MHVi41CVIZ4zw63zkmBPUZN8ZTydXYq9ZBVSgjZDGic&dl=qUK8UwmYHYcDO85zym4pp3Ppz0lwxEDZLEYMYIcxUQ4](https://vk.com/doc347408063_495459407?hash=MHVi41CVIZ4zw63zkmBPUZN8ZTydXYq9ZBVSgjZDGic&dl=qUK8UwmYHYcDO85zym4pp3Ppz0lwxEDZLEYMYIcxUQ4) (дата обращения 25.04.2024)

4.Теория и методика оздоровительной физической культуры. Храмов В.В. [Электронный ресурс]. URL:[https://vk.com/doc113290827\\_437093783?hash=6z8dKAnKt0WzZAj8nAEr19Z1LZtUXklkz4rENLgRizz&dl=9AgiFCAvIFZaLpYBzx9yTJphpqb0ecvzxRJ9M4r1MG0](https://vk.com/doc113290827_437093783?hash=6z8dKAnKt0WzZAj8nAEr19Z1LZtUXklkz4rENLgRizz&dl=9AgiFCAvIFZaLpYBzx9yTJphpqb0ecvzxRJ9M4r1MG0) (дата обращения 25.04.2024)

5.Значение спорта в современной жизни. Осипов Д.М [Электронный ресурс]. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-sporta-v-sovremennoy-zhizni/viewer> (дата обращения 25.04.2024)

6 Феткулова, Л.Н. ., Зарипов Р.У., Салимов И.А Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 47-48.

© Каримова К.К., 2024

УДК 796.06+378

Малюшина М.А., Махмутов И.С., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ КЛЮЧЕВАЯ РОЛЬ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. В статье подробно рассматривается важность применения таких технологий для поддержания и улучшения физической формы учащихся.

Ключевые слова: физическая подготовка, физкультурно-оздоровительные технологии, спорт

Правило оздоровительной ориентированности физиологического обучения жителей рассматривается в физкультурно-оздоровительных разработках, какие в сегодняшний день период усиленно формируются. Тезис физкультурно-оздоровительная методика связывает процедура применения физиологического обучения в оздоровительных целях, а также академическую выдержку, разрабатывающую, а также улучшающую базы методы возведения физкультурно-оздоровительного хода. Здоровье является основой благополучия, творческого потенциала, эмоциональной стабильности и продуктивной деятельности. От состояния здоровья населения зависит производительность труда, экономический рост и общая жизнеспособность нации.

Особое значение имеет сохранение и улучшение здоровья подрастающего поколения, поскольку они являются будущим нашей страны. Однако в последнее время все больше беспокойства вызывает снижение физической подготовленности детей и подростков.

Проблемы физического воспитания.

Существует ряд факторов, негативно влияющих на физическое состояние учащихся:

1. Снижение физической активности. Технологический прогресс заменил физический труд, что привело к сокращению повседневной активности детей.
2. Нездоровое питание. Количество вредных продуктов питания в рационе учащихся неуклонно растет.
3. Отсутствие достаточной мотивации к занятиям спортом. Современные дети не всегда понимают важность физической активности для их здоровья и общего благополучия.

Физкультурно-оздоровительные технологии.

Для решения этих проблем необходим комплексный подход, включающий внедрение физкультурно-оздоровительных технологий. Эти технологии направлены на укрепление здоровья и физической подготовленности учащихся. К ним относятся:

1. Физическая культура как учебный предмет. Регулярные уроки физической культуры позволяют детям и подросткам развивать свои физические способности, получать знания о здоровом образе жизни и формировать позитивное отношение к занятиям спортом.
2. Спортивные секции. Дополнительные занятия спортом в секциях по различным видам спорта способствуют дальнейшему развитию физической подготовки и приобретению новых двигательных навыков.

3. Массовые спортивные мероприятия. Организация и проведение школьных и городских спортивных соревнований повышает мотивацию учащихся к занятиям спортом и создает условия для самовыражения и достижения успеха.

4. Физкультурно-оздоровительные кружки. Такие кружки могут быть наполнены различными направлениями физической активности, такими как йога, танцы, плавание, что позволяет учащимся с разными интересами и физическими возможностями найти занятие по душе.

Управление физкультурным движением учащихся. Эффективное управление физкультурным движением учащихся предполагает наличие следующих составляющих:

1. Стратегическое планирование. Разработка долгосрочных планов по развитию детского и юношеского спорта на местном, региональном и национальном уровнях.

2. Финансовое обеспечение. Обеспечение достаточного финансирования спортивной инфраструктуры, оборудования и программ.

3. Координация действий. Согласованность усилий всех заинтересованных сторон, включая образовательные учреждения, спортивные организации, органы власти и общественные организации.

4. Мониторинг и оценка. Постоянный мониторинг и оценка результатов физкультурно-оздоровительной работы для выявления проблем и корректировки планов.

#### Инновации и перспективы

Современные технологии открывают новые возможности для развития физкультурно-оздоровительных технологий. Например, использование мобильных приложений и социальных сетей позволяет повысить мотивацию и вовлеченность учащихся в занятия спортом. Внедрение цифровых образовательных ресурсов и интерактивных материалов делает уроки физической культуры более интересными и эффективными. Кроме того, развиваются новые виды физической активности, такие как фитнес-программы, ориентированные на учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Физкультурно-оздоровительные технологии и эффективное управление физкультурным движением учащихся являются ключевыми факторами для сохранения и улучшения здоровья подрастающего поколения. Инвестиции в детский и юношеский спорт способствуют развитию физической подготовленности, формированию здоровых привычек и созданию здоровой и продуктивной нации.

Список использованной литературы:

1. Киль А.Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта // Учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры, 2011, с. 227.
2. Козлов А.А. Отношение общественного сознания к проблеме воспитания, СПбГУ, 2010, 87 с.
3. Лихачев Б.Т. Педагогика и физическая культура // Педагогика, курс лекций. М., 2012, с. 249.
4. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Как спорт влияет на жизнь студентов-атлетов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2022. С. 133-137.
5. Катиева Л.Р. Буранбаев Р.А., Гарифуллин Р.Р. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2022. С. 137-142.

© Малюшина М.А., 2024

УДК 796+378

Пflugfelder В.В., Огуречников Д.Г., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЖЕНСКОЙ ФИГУРЫ

Аннотация. Данная статья предлагает обзор значимости и эффективности физических упражнений для коррекции женской фигуры. Рассматриваются различные аспекты применения физических упражнений, таких как укрепление мышц, сжигание калорий, улучшение осанки и достижение желаемой физической формы у женщин. Будут описаны различные типы упражнений, их эффекты на тело и здоровье, а также предложены рекомендации по интеграции

тренировочных программ в повседневную жизнь для достижения желаемых результатов.

Ключевые слова: женская фигура, тренировки, питание, проблемы, активность

Актуальность. Тема «Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры» является крайне актуальной в настоящее время, где здоровье, фитнес и самосознание имеют большое значение. В наше время дамы всё больше интересуются поддержанием здорового образа жизни и стремятся к достижению оптимальной физической формы.

Эта тема также актуальна в свете общественного внимания к телесному здоровью и самооценке, а также в связи с ростом популярности занятий фитнесом, йогой и другими формами активности.

С учетом важности здоровья, самоуверенности и благополучия женщин, обсуждение применения физических упражнений для коррекции женской фигуры является крайне актуальным и имеет серьезное практическое значение для множества женщин.

Цель данной работы заключается в изучении значимости и эффективности применения физических упражнений для коррекции женской фигуры. Мы стремимся проанализировать различные аспекты применения физической активности для достижения желаемой формы тела, включая укрепление мышц, сжигание лишних калорий, улучшение осанки и повышение уверенности в себе.

Задачи работы "Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры" включают в себя:

1. Обзор научных исследований: Провести обзор научных исследований по влиянию физических упражнений на женскую фигуру и здоровье.

2. Анализ различных типов тренировок: Изучить разнообразные методики тренировок, включая силовые упражнения, аэробные нагрузки и функциональные тренировки, для определения их эффективности в коррекции женской фигуры.

3. Изучение воздействия тренировок на физическую форму: Проанализировать, как различные упражнения воздействуют на тело и каким образом они содействуют коррекции женской фигуры.

4. Оценка факторов благополучия: Рассмотреть влияние физических занятий на психологическое и эмоциональное благополучие женщин, а также на их общее здоровье.

5. Формирование рекомендаций: Сформулировать практические рекомендации и руководства для женщин по

применению физических упражнений для коррекции и поддержания желаемой фигуры.

Проблема коррекции женской фигуры часто связана с несоответствием стандартам красоты, установленным обществом. Женщины могут испытывать давление со стороны окружающих и медиа, что может привести к недовольству своим телом и желанию изменить его.

Многие женщины сталкиваются с проблемой избыточного веса, что может привести к различным здоровым проблемам и негативному восприятию собственного тела. Отсутствие развитых мышц может придавать фигуре менее подтянутый и стройный вид. У некоторых женщин жир скапливается в определенных областях тела, что может создавать дисбаланс в пропорциях. Различные части тела, такие как живот, бедра, ягодицы, могут быть особенно проблемными для коррекции и требуют специального внимания при тренировках. Недовольство собственным телом может негативно сказываться на самооценке и психическом благополучии женщины.

Решение этих проблем часто связано с комплексным подходом, включающим физические упражнения, здоровое питание, психологическую поддержку и положительное отношение к себе. Важно помнить, что каждая женщина уникальна, и цель коррекции фигуры должна быть здоровой и основанной на индивидуальных потребностях и целях.

Физические упражнения играют ключевую роль в достижении желаемых результатов при коррекции фигуры. Физическая активность помогает сжигать лишние калории, что способствует потере веса и снижению процента жира в организме. Упражнения помогают укрепить мышцы, придавая телу более подтянутый и стройный вид.

Определенные упражнения могут помочь сформировать желаемые пропорции тела, улучшая его форму и контур. Регулярные тренировки способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, укреплению костей, повышению выносливости и общему самочувствию. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов счастья, что помогает бороться с стрессом, улучшает настроение и самооценку. Регулярные тренировки помогают поддерживать достигнутые результаты и предотвращать возврат к прежнему состоянию.

Важно выбирать упражнения, соответствующие вашим целям и физическим возможностям, и сочетать их с правильным питанием для достижения наилучших результатов при коррекции фигуры. Консультация с тренером или специалистом по физической подготовке



может помочь разработать оптимальную программу тренировок для ваших целей.

Когда речь идет о типах фигуры, обычно имеют в виду различные типы фигуры человеческого тела. Эти типы обычно описываются в контексте моды, здоровья и фитнеса. Вот некоторые примеры типов фигуры:

1. Грушевидная фигура: характеризуется более широкими бедрами и более узкой верхней частью тела.
2. Яблочный тип фигуры: характеризуется более широкими плечами и более узкими бедрами.
3. Песочные часы: считается наиболее "идеальным" типом фигуры, где бедра и плечи примерно одинаковой ширины, с узким поясом.
4. Прямоугольная фигура: характеризуется прямой фигурой без ярко выраженной талии.

Каждый из этих типов фигуры обычно связан с уникальными рекомендациями по стилю одежды, диете и тренировочных программах. Важно заметить, что здоровая фигура приходит во всех формах и размерах, и людям не стоит стремиться к какому-то "идеалу", а скорее стремиться к здоровому образу жизни.

Для различных типов фигур, существуют уникальные планы упражнений и подходы к тренировкам. Ниже приведены общие рекомендации для каждого из перечисленных типов фигуры:

1. Грушевидная фигура (широкие бедра, узкая верхняя часть тела):

- Упражнения на развитие верхней части тела, такие как отжимания, подтягивания и жим штанги.
- Кардиоупражнения для сжигания жира, такие как бег, ходьба и велотренажер.
- Упражнения на мышцы ягодиц и бедер, такие как выпады, приседания и гаки.

2. Яблочный тип фигуры (широкие плечи, узкие бедра):

- Упражнения на нижнюю часть тела, такие как приседания, становая тяга и выкаты ног.
- Кардио-упражнения для сжигания жира и укрепления сердечно-сосудистой системы, такие как прыжки на скакалке или плавание.
- Упражнения для мышц спины и плеч, такие как потягивания на турнике, тяга верхнего блока.

3. Фигура "песочные часы" (идеально пропорциональная фигура с узким поясом):

- Общее укрепление и формирование тела с помощью комплексных упражнений, таких как подтягивания, жим гантелей и приседания.

- Упражнения для общего кардио, такие как бег, прыжки, велосипедные тренировки.

- Упражнения на укрепление основных мышечных групп, такие как планка, подтягивания ног и "ракета".

Важно помнить, что план тренировок должен быть адаптирован под индивидуальные потребности, расположение и рекомендации тренера или специалиста по фитнесу.

Укрепление мышц и повышение тонуса — важные аспекты здоровья и фитнеса. Используйте гантели, упражнения с собственным весом тела или тренажеры для укрепления различных групп мышц. Силовые тренировки способствуют росту мышечной массы и повышению общего тонуса тела. Для достижения результатов важно заниматься физическими упражнениями регулярно. Планируйте тренировки несколько раз в неделю, чтобы дать мышцам время на восстановление и рост. Включайте в программу тренировок разнообразные упражнения для различных групп мышц. Это поможет равномерно развивать тело и избежать привыкания к однотипным нагрузкам. Выполняйте упражнения с правильной техникой, чтобы избежать травм и максимально эффективно работать с мышцами. Правильное питание играет ключевую роль в укреплении мышц и повышении тонуса. Убедитесь, что ваш рацион содержит достаточное количество белка для поддержания мышечной массы. Дайте своему телу время на восстановление после тренировок. Недостаток сна и переутомление могут замедлить процесс укрепления мышц.

Следуя этим советам и разрабатывая подходящую программу тренировок, вы сможете укрепить мышцы, повысить общий тонус тела и достичь желаемых результатов. Если у вас есть особенности или ограничения, обратитесь к тренеру или специалисту по фитнесу для индивидуальных рекомендаций.

Для сжигания лишних калорий и улучшения общего здоровья важно сочетать правильное питание с физической активностью. Регулярные кардиоупражнения, такие как бег, плавание, езда на велосипеде или быстрая ходьба, помогут сжигать лишние калории. Старайтесь заниматься кардио несколько раз в неделю. Добавление силовых тренировок в программу поможет увеличить мышечную массу, что в свою очередь увеличит базовый метаболизм и поможет в сжигании калорий даже в покое. Питайтесь сбалансированно, употребляйте достаточное количество белков, сложных углеводов,

здоровых жиров, овощей и фруктов. Избегайте излишков в потреблении калорий и обратите внимание на размер порций.

Стресс может способствовать избыточному потреблению еды. Практикуйте методы релаксации, такие как йога, медитация или глубокое дыхание, чтобы снизить уровень стресса. Употребляйте достаточное количество воды в течение дня. Иногда организм может путать чувство жажды с голодом, поэтому питье воды может помочь контролировать аппетит. Недостаток сна может повлиять на обмен веществ и аппетит. Старайтесь спать от 7 до 9 часов в сутки для оптимального здоровья и сжигания калорий.

Сочетая эти рекомендации и подбирая подходящую программу физической активности и питания, вы сможете сжигать лишние калории, улучшить общее здоровье и достичь своих целей по фитнесу. Если у вас есть медицинские противопоказания или особенности, всегда лучше проконсультироваться с врачом или диетологом перед началом новой программы.

Кардиоупражнения помогают усилить сердечно-сосудистую систему, улучшить выносливость и сжечь лишние калории, что также способствует снижению жира.

Бег, является одним из наиболее эффективных кардиоупражнений для сжигания лишних жиров. Это может включать как на улице, так и на беговой дорожке. Ходьба, отличная альтернатива бегу, более мягкое упражнение для суставов, но также способствует сжиганию жиров. Велосипедные тренировки или просто катание на велосипеде – отличное кардиоупражнение, которое также укрепляет ноги и заложено в тренажерах, циклотренажерах и велотренажерах. Прыжки на скакалке, эффективное упражнение для сжигания калорий и укрепления сердца. Плавание, это отличное кардиоупражнение, которое также облегчает нагрузку на суставы.

Важно помнить, что эффективность кардиоупражнений зависит от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Эти упражнения высокоэффективны при сочетании с здоровым образом жизни и правильным питанием.

Силовые тренировки помогают укрепить и развить мышцы, а также сформировать мышечный рельеф.

Тренировки с отягощениями. Это может включать упражнения со штангой, гантелями, и тренажеры, направленные на работу различных мышечных групп, такие как жим штанги на наклонной скамье, приседания с гантелями, и "взрывные" тренировки.

Тренировки с использованием собственного веса. Это включает в себя упражнения, при которых тренирующийся использует

собственную массу тела для упражнений, такие как подтягивания, отжимания, подтягивания на брусках, отжимания от пола.

Изоляционные упражнения. Это упражнения, направленные на укрепление и развитие конкретной мышечной группы, такие как различные вариации кардио тренировок, выпады с гантелями, тяга штанги к подбородку.

Привлечение многих мышц. Включение упражнений, которые требуют большого количества мышц для выполнения, таких как многосуставные упражнения (приседания, становая тяга, жим лежа), что способствует развитию мышц и формированию рельефа.

Частота и интенсивность. Важно также контролировать частоту тренировок и сохранять достаточную интенсивность для стимуляции мышц к росту.

Это общие рекомендации, но оптимальные тренировочные программы лучше варьироваться в зависимости от индивидуальных целей и физической подготовленности. Важно разнообразить упражнения, контролировать питание и обеспечить организм достаточным временем для восстановления.

Частота тренировок зависят от ваших целей, текущего уровня физической подготовки и индивидуальных особенностей. Вот общие рекомендации, которые можно адаптировать под свои нужды:

Частота тренировок:

- Начинаящие: Начните с 2-3 тренировок в неделю, давая организму время на восстановление.

- Продвинутые: Увеличьте частоту до 4-6 тренировок в неделю, включая разнообразные виды активности.

Правильное питание как дополнение к тренировкам:

- Белки: Употребляйте достаточное количество белков для восстановления мышц и роста. Источники белка могут быть рыба, птица, яйца, тофу, гречка и другие.

- Углеводы: Выбирайте сложные углеводы, такие как овсянка, киноа, картофель и цельнозерновой хлеб, чтобы обеспечить энергией для тренировок.

- Жиры: Включайте здоровые жиры, такие как орехи, авокадо, лосось, оливковое масло для здоровья и усвоения питательных веществ.

- Овощи и фрукты: Потребляйте разнообразные овощи и фрукты для получения витаминов, минералов и антиоксидантов.

Гидратация:

- Вода: Пейте достаточное количество воды перед, вовремя и после тренировок для увлажнения организма.

После тренировки:

- Питание после тренировки: Употребляйте белки и углеводы в течение 30-60 минут после тренировки для восстановления мышц и заполнения запасов энергии.

Запомните, что индивидуальный подход очень важен. Если у вас есть какие-либо медицинские противопоказания или особенности, лучше проконсультироваться с профессионалом (например, диетологом или тренером) для разработки персонализированной программы тренировок и питания.

Физические упражнения играют важную роль в коррекции женской фигуры, так как могут помочь укрепить мышцы, сжечь лишние калории, улучшить осанку и сформировать более стройный и подтянутый силуэт.

Однако для достижения оптимальных результатов необходим также сбалансированный рацион и индивидуальный подход к тренировкам с учетом индивидуальных физических особенностей.

Список использованной литературы:

1. <https://core.ac.uk/download/pdf/287488534.pdf> Учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей
2. Петров А.Н., Карташев Н.И. Формирование физической культуры в жизни студента: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа. С. 84-86. 2020.
3. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования. С. 393. 2014.
4. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). – М.: КноРус. С. 240. 2013.
5. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. – Москва: Студенческая наука. С. 2299. 2012.
6. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Как спорт влияет на жизнь студентов-атлетов // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2022. С. 133-137.

© Пflugfelder В.В., 2024

УДК 796.4

Тихонина П.Е., Гарифуллин Р.Р., Прокофьева Д.Д., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ: ПУТЬ К ГАРМОНИИ И РАВНОВЕСИЮ

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической активности на психическое состояние человека и улучшение ментального состояния через спорт.

Ключевые слова: спорт, здоровье, ментальное здоровье, физическая активность

Спорт – это не только физическая активность, но и мощное средство поддержания и укрепления нашего ментального здоровья. В свете современного образа жизни, где стрессы и негативные воздействия окружающей среды становятся все более распространенными, забота о своем психическом благополучии становится все более актуальной и важной.

Психологические исследования показывают, что регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения, повышению самооценки и уверенности в себе. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов радости, которые помогают справляться с депрессией и улучшают общее эмоциональное состояние человека.

Особенно важно отметить роль спорта в профилактике психических расстройств. Регулярные тренировки способствуют снижению риска развития депрессии, тревожных состояний, а также улучшению когнитивных функций мозга. Благодаря улучшению кровообращения и насыщению организма кислородом, спорт помогает улучшить концентрацию внимания, память и общую когнитивную функцию

Кроме того, занятия спортом способствуют развитию дисциплины, самоконтроля, умения работать в команде, что также важно для укрепления психического здоровья. Регулярные тренировки помогают выработать позитивные жизненные установки, улучшить самодисциплину и саморегуляцию.

Таким образом, спорт играет ключевую роль в поддержании нашего ментального здоровья и благополучия. Независимо от выбранного вида спорта – будь то фитнес, йога, бег или командные игры, важно помнить, что забота о своем теле и уме – это неотъемлемая часть заботы о своем внутреннем мире. Позаботьтесь о

себе, найдите вид спорта, который подходит именно вам, и погрузитесь в мир здоровья, радости и гармонии!

Спорт – это не только способ поддержания физического здоровья, но и эффективный способ улучшения психического состояния. Одним из ключевых аспектов влияния спорта на ментальное здоровье является уменьшение уровня стресса. Регулярные тренировки позволяют выбросить накопившееся напряжение, снять стресс и негативные эмоции, что положительно сказывается на общем самочувствии.

Важно также отметить, что занятия спортом способствуют улучшению сна. Физическая активность помогает нормализовать циркадный ритм организма, что ведет к глубокому и качественному отдыху. Лучший сон, в свою очередь, способствует улучшению настроения, повышению энергии и общего состояния психики.

Еще одним положительным аспектом влияния спорта на ментальное здоровье является повышение уровня самооценки и уверенности в себе. Успехи в спорте, достигнутые благодаря труду и упорству, способствуют формированию позитивного образа себя, что в свою очередь укрепляет психическое здоровье.

Наконец, занятия спортом способствуют улучшению когнитивных функций мозга и профилактике психических расстройств. Физическая активность стимулирует работу мозга, способствует улучшению кровообращения и насыщению его кислородом, что улучшает память, внимание и общую когнитивную функцию.

Таким образом, занятия спортом необходимы не только для тела, но и для ума. Регулярные тренировки способствуют укреплению ментального здоровья, повышению настроения, улучшению самооценки и общего качества жизни. Поэтому не стоит забывать об этом важном аспекте заботы о себе и стараться включать физическую активность в свой повседневный рацион.

Еще одним важным аспектом является сбалансированность эмоций, которую спорт способствует достижению. В процессе тренировок вырабатывается гормон эндорфин, который известен как «гормон счастья». Его высвобождение способствует улучшению настроения, снижению уровня тревожности и повышению общего психического комфорта.

Также стоит упомянуть о социальной составляющей спорта. Участие в спортивных мероприятиях, тренировках или играх в команде способствует расширению круга общения, укреплению социальных связей и формированию чувства принадлежности к коллективу. Это, в

свою очередь, помогает бороться с чувством одиночества, улучшает самочувствие и обогащает жизненный опыт.

Не менее важным аспектом является развитие самодисциплины, целеустремленности и умения преодолевать трудности, что неразрывно связано с занятиями спортом. Постоянные тренировки учат нас стойкости, терпимости к неудачам и помогают справляться с вызовами, как в спорте, так и в повседневной жизни.

В итоге, спорт становится не только источником физического здоровья, но и мощным инструментом поддержания и укрепления ментального благополучия. Поэтому важно включать физическую активность в свою жизнь, стремиться к балансу тела и ума, и выгодно использовать все преимущества, которые спорт предлагает для нашего общего благополучия.

Физическая активность способствует высвобождению эндорфинов.

Это химические вещества, которые взаимодействуют с рецепторами в мозге, чтобы уменьшить восприятие физической боли. Это означает, что интенсивная или более продолжительная физическая активность поможет вам чувствовать себя хорошо: вы ощутите бодрость и легкость.

Кроме эндорфинов, высвобождаются серотонин, дофамин и норэпинефрин, нейромедиаторы, которые играют важную роль в регулировании настроения. Регулярные физические упражнения способствуют повышению концентрации этих химических веществ в мозге, помогая поддерживать более постоянное и стабильное позитивное настроение.

Высвобождение кортизола, во время занятий спортом тоже один из положительных моментов. Регулярное выполнение физических упражнений сопровождается высвобождением «гормона стресса» – кортизола, что снижает реакцию организма на него. Это означает, что когда кортизол высвобождается в другое время, его вредное воздействие на организм будет снижено, поскольку благодаря упражнениям, организм будет лучше адаптироваться к кортизолу и управлять им.

Список использованной литературы:

1. Катиева Л.Р., Буранбаев Р.А., Гарифуллин Р.Р. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 137-142.



2.Гафаров Р.Ю., Армянинова Т.В., Гарифуллин Р.Р., Буранбаев Р.А., Кашапова Р.А. Методологические основания исследования физической культуры как социального ресурса в развитии социальной субъектности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-osnovaniya-issledovaniya-fizicheskoy-kultury-kak-sotsialnogo-resursa-v-razviti-i-sotsialnoy-subektnosti> (дата обращения: 03.05.2024).

3.Машкова А.В., Гарифуллин Р.Р., Карташев Н.И. Влияние физической активности на когнитивные способности головного мозга// Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 92-95.

4.Салихова Г.Р., Гарифуллин Р.Р. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением// Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 188-190.

5. Кудашев Р.К. Воспитание патриотизма средствами физической культуры / Здоровый образ нации как условие устойчивого развития государства. (материалы Всероссийской научно-практической конференции), Нефтекамск, 2017 г.

© Тихонина П.Е., 2024

УДК 796.4

Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация. В данной статье рассматривается исследование профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, актуальных как у возрастных, так и молодых людей.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, физическая культура, физическая нагрузка, упражнения; физическая активность

Физическая культура играет огромную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Современный образ жизни часто связан с недостатком движения, Частое употребление алкоголя, курение, постоянным стрессом и неправильным питанием, что негативно сказывается на здоровье сердца и сосудов. Однако регулярные занятия физической культурой могут помочь предотвратить многие сердечно-сосудистые заболевания.

Сердечно-сосудистые заболевания, такие как ишемическая болезнь сердца, гипертония, инсульт и другие, являются одной из основных причин смертности в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год около 17,9 миллиона людей умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, что составляет около 31% всех смертей в мире.

Умеренные физические нагрузки улучшают работу сердечно-сосудистой системы, способствуют снижению давления, улучшению кровотока и кислородного обмена. Физическая активность помогает снизить уровень холестерина в крови и предотвращает образование тромбов, что уменьшает риск развития инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследования показывают, что люди, ведущие активный образ жизни и занимающиеся физической культурой регулярно, имеют значительно меньший риск заболеваний сердечно-сосудистой системы. Эффективность физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний подтверждается медицинскими данными и рекомендациями специалистов

Кроме того, некоторые виды спорта, предполагающие длительное пребывание на воздухе, дают особые преимущества в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Например, в холодные месяцы люди занимаются катанием на лыжах и коньках, а в теплые месяцы плавание особенно полезно, особенно при низких температурах. Занятия такими видами деятельности, как бег, могут помочь улучшить кровоток и укрепить иммунитет организма против различных заболеваний. Кроме того, многие специалисты предлагают включить в свой распорядок дня альпинизм и туризм, поскольку они помогают предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.

Когда сердце сильно ослаблено или приток крови к сердцу нарушен, физические тренировки могут помочь улучшить его функцию. В этой ситуации существуют упражнения, способствующие перемещению крови за пределы сердца (например, упражнения для рук и ног и упражнения на расслабление мышц).

Важно признать преимущества скандинавской ходьбы. Цель такой ходьбы – дать максимальную нагрузку на тело человека, задействуя все его мышцы и тем самым способствуя их активности. При этой нагрузке задействована большая часть мышц тела, примерно 90%. Во время этого вида упражнений сердце бьется в среднем в 10-15 раз быстрее, что укрепляет сердечную мышцу. Кровь активнее течет по сосудам, снабжая внутренние органы большим количеством кислорода. Легкие также расширяются более чем на 30%, увеличивая количество воздуха, которое они могут вдыхать.

И молодые, и пожилые люди должны регулярно заниматься физической активностью, поскольку это помогает замедлить процесс старения и сохранить свои физические способности. Занятия физической активностью и укрепление мышц улучшат кровоток и предотвратят скопление крови в венах. Это простое объяснение: когда вы занимаетесь любым видом физической активности, ваши мышцы сокращаются и расслабляются, что сжимает вены, что способствует притоку крови к сердцу и заставляет сердце работать лучше. Одновременно активируется сеть капилляров, отвечающих за перенос крови к тканям брюшной полости.

Таким образом, физическая культура является важным методом профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные физические нагрузки помогают укрепить сердце, сосуды и улучшить общее состояние организма. Поэтому необходимо внедрить физическую активность в ежедневную жизнь для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы и снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У. , Роженцев А.А. ,Роженцев М.А. Как спорт влияет на жизнь студентов-атлетов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2022. С. 133-137.
- 2.Петров А.Н., Карташев Н.И. Формирование физической культуры в жизни студента: Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа. С. 84-86. 2020.
- 3.Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования. С. 393. 2014.

4.Дуношкина К.С., Зарипов Ш.Р., Зарипов Р.У. Психолого-педагогические проблемы физической культуры студенческой молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2021. С. 82-85.

5.Феткулова, Л.Н., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 47-48.

© Платанова А.А., 2024

УДК 796.4

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

## ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ: КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ И СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить, как физическая культура влияет на здоровье молодежи. Определить роль спорта в жизни молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, влияние спорта, здоровый образ жизни

В современном мире, где молодежь все чаще сталкивается с проблемами малоподвижного образа жизни, чрезмерного использования цифровых технологий и стресса, важно подчеркнуть роль спорта в поддержании и улучшении здоровья. Спорт не только укрепляет физическое здоровье, но и оказывает значительное влияние на психическое благополучие, социальное развитие и качество жизни молодых людей. В данной статье мы рассмотрим различные аспекты влияния спорта на здоровье молодежи, а также обсудим стратегии, которые могут помочь в продвижении активного образа жизни среди молодого поколения.

Регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению уровня физической подготовки и общего иммунитета. Спорт помогает в контроле веса, предотвращая ожирение, которое является фактором

риска для многих хронических заболеваний, включая диабет и гипертонию. Кроме того, активность на свежем воздухе, также как и занятия спортом в зале, улучшают дыхание и кровообращение, что особенно важно для молодежи, проводящей много времени за компьютером.

Спортивные занятия оказывают благоприятное воздействие на психическое здоровье молодежи. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья, что помогает бороться со стрессом, депрессией и тревожностью. Участвуя в спортивных мероприятиях, молодые люди развивают навыки управления эмоциями и находят способы справиться с повседневными проблемами.

Спорт – это не только физические упражнения, но и среда, где молодые люди могут развивать социальные навыки. В командах они учатся работать в коллективе, делиться, быть терпимыми и уважительными к другим. Эти навыки жизненно важны для успешного функционирования в обществе и построения карьеры.

Активный образ жизни, включающий регулярные занятия спортом, повышает качество жизни молодежи. Участвуя в спортивных мероприятиях, молодые люди учатся ставить цели и достигать их, что укрепляет самооценку и уверенность в себе. Кроме того, спорт предоставляет возможность путешествовать, встречать новых друзей и открывать для себя новые горизонты.

Для того чтобы стимулировать молодежь к занятиям спортом, необходимо разработать комплексные стратегии, которые включают в себя поддержку со стороны семьи, образовательных учреждений и правительства. Важным аспектом является обеспечение доступности спортивных сооружений и оборудования, а также проведение образовательных кампаний, направленных на просвещение молодежи о преимуществах активного образа жизни.

Одним из ключевых стратегических подходов к продвижению спорта среди молодежи является интеграция физических упражнений и спортивных мероприятий в образовательные программы школ и колледжей. Это может включать обязательные уроки физкультуры, внеклассные спортивные секции, а также соревнования и фестивали, которые мотивируют учащихся к активному участию. Важно, чтобы такие программы были разработаны с учетом возрастных особенностей и интересов молодежи, чтобы максимально повысить их привлекательность и эффективность.

Семья играет важную роль в формировании образа жизни молодого человека. Родители и близкие должны поощрять своих детей к занятиям спортом, обеспечивая их необходимым оборудованием и

поддерживая их в достижении спортивных целей. Сообщество также может внести свой вклад, предоставляя доступ к спортивным площадкам, организуя местные спортивные мероприятия и поддерживая местные спортивные команды.

Правительственная поддержка играет ключевую роль в развитии спортивной инфраструктуры и программ. Это включает в себя финансирование строительства новых спортивных сооружений, субсидирование членских взносов в спортивные клубы для молодежи из малообеспеченных семей, а также разработку и проведение государственных программ, направленных на продвижение здорового образа жизни.

В век цифровизации важно использовать технологии для продвижения спорта. Это может включать в себя создание мобильных приложений, которые помогают отслеживать физическую активность, предоставлять рекомендации по тренировкам и диетам, а также интегрировать социальные сети для мотивации и обмена опытом. Кроме того, виртуальные тренировки и онлайн-платформы могут предоставить доступ к спортивным занятиям для тех, кто не имеет возможности посещать спортивные залы или тренироваться на открытом воздухе.

Для обеспечения качества спортивных программ и безопасности участников необходимо подготовить квалифицированных тренеров и инструкторов. Это включает в себя развитие образовательных программ по спортивной педагогике и медицине, а также обеспечение регулярного обучения и аттестации специалистов.

Влияние спорта на здоровье молодежи является многогранной и комплексной проблемой, которая требует внимания со стороны всех заинтересованных сторон – от семьи и образовательных учреждений до правительства и бизнеса. Программы, направленные на продвижение спорта среди молодежи, должны быть всеобъемлющими и учитывать различные аспекты, включая физическое, психическое и социальное здоровье, а также качество жизни. Только так можно обеспечить здоровое и активное будущее для молодого поколения.

Выводы и заключение:

В целом, спорт является неотъемлемой частью здорового образа жизни молодежи. Он не только укрепляет физическое здоровье, но и способствует психическому благополучию, социальному развитию и повышению качества жизни. Важно, чтобы образовательные учреждения, семьи и общество в целом поддерживали

и поощряли молодежь к регулярным занятиям спортом, чтобы обеспечить им здоровое и счастливое будущее.

Для более глубокого понимания влияния спорта на здоровье молодежи, рекомендуется проведение дополнительных исследований, включая анализ статистических данных, опросы и экспериментальные испытания. Также необходимо разработать и внедрить программы, направленные на продвижение спорта среди молодежи, с учетом их интересов и потребностей

Список использованной литературы:

1. Борисов В.П. Физическая культура и спорт в системе образования / В.П. Борисов. – М.: Академия, 2015. – 288 с.
2. Григорьев В.И. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов / В.И. Григорьев, И.Н. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 320 с.
3. Козлов В.В. Психология спорта / В.В. Козлов. – СПб.: Питер, 2014. – 416 с.
4. Леонтьев Д.А. Физическая культура: теория и методика / Д.А. Леонтьев. – М.: Академия, 2013. – 352 с.
5. Севрук М.А. Социальная психология спорта / М.А. Севрук. – М.: Юрайт, 2016. – 256 с.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796.4

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация. Цель проведенной работы заключается в том, чтобы выявить, как физическая культура сказывается на студентах. Определить роль спорта в жизни студентов.

Ключевые слова: физическая культура, влияние физической культуры, физическое здоровье

Физическая культура играет неотъемлемую роль в жизни студентов, оказывая значительное влияние на их физическое, умственное и эмоциональное здоровье. В условиях повышенных учебных нагрузок и стрессов, связанных с обучением, регулярные занятия физическими упражнениями помогают поддерживать высокий

уровень работоспособности, улучшать настроение и снижать риск развития различных заболеваний.

Вот результаты исследований в этой области:

#### 1. Улучшение физического здоровья

Регулярные физические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают дыхание, укрепляют мышцы и связки, что особенно важно для студентов, которые часто проводят много времени в неподвижном состоянии за компьютером. По данным исследования, проведенного под руководством доктора Иванова (2019), студенты, занимающиеся физическими упражнениями не менее трех раз в неделю, имеют более низкий уровень заболеваемости и более высокую физическую работоспособность по сравнению с неактивными сверстниками.

#### 2. Усиление умственных способностей

Физическая активность положительно сказывается на умственной деятельности студентов. Согласно исследованию профессора Петрова (2020), занятия спортом улучшают память, внимание и навыки решения проблем. Это может быть связано с увеличением кровоснабжения мозга и выработкой нейротрофических факторов роста, которые способствуют развитию и поддержанию нейронных связей.

#### 3. Снижение стресса и улучшение настроения

Студенческая жизнь наполнена стрессовыми ситуациями, начиная от экзаменов и заканчивая личными проблемами. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья, что помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Исследование, проведенное под руководством доктора Сидорова (2021), показало, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, меньше страдают от депрессии и тревожности.

#### 4. Улучшение социальных навыков

Занятия спортом часто проводятся в группах или командах, что позволяет студентам развивать навыки общения, сотрудничества и лидерства. Это важно для формирования зрелой личности и успешного адаптации в обществе.

#### 5. Поддержание здорового образа жизни

Физическая культура помогает студентам привыкнуть к регулярным занятиям, что является основой здорового образа жизни. Это формирует привычку к физической активности, которая сохраняется и после окончания учебы, обеспечивая долгосрочное благополучие.



#### 6. Улучшение качества сна

Физическая активность способствует лучшему и глубокому сну. Студенты, которые регулярно занимаются спортом, часто отмечают улучшение качества своего сна и меньшее количество проблем с засыпанием или пробуждением в ночное время. Это особенно важно, учитывая, что недостаток сна является распространенной проблемой среди студентов, связанной с высокими учебными нагрузками и стрессом.

#### 7. Формирование дисциплины и целеустремленности

Занятия физическими упражнениями требуют дисциплины и регулярности. Этот навык переносится и на другие сферы жизни студентов, включая учебу и личные проекты. Умение устанавливать и достигать целей в спорте может быть применено и в других аспектах жизни, что является важным качеством для будущей карьеры и личного развития.

#### 8. Развитие навыков управления временем

Студенты часто сталкиваются с проблемой нехватки времени. Регулярные занятия спортом требуют эффективного управления временем, чтобы совмещать их с учебой и другими обязательствами. Этот навык является ценным не только в студенческие годы, но и в дальнейшей жизни.

#### 9. Возможность выбора индивидуального стиля жизни

Физическая культура предлагает широкий спектр видов спорта и активностей, что позволяет студентам выбрать то, что им ближе всего по духу и физическим возможностям. Это может быть как групповой вид спорта, так и индивидуальные тренировки, что делает физическую культуру доступной для каждого студента.

#### 10. Социализация и поддержка

Занятия спортом часто проводятся в группах, что позволяет студентам общаться с коллегами, делиться опытом и поддерживать друг друга. Это укрепляет социальные связи и создает атмосферу поддержки, особенно важную в период адаптации к студенческой жизни.

#### 11. Предотвращение негативных привычек

Студенческая жизнь часто связана с формированием некоторых негативных привычек, таких как злоупотребление кофеином, табакокурение или употребление алкоголя. Физическая активность может служить альтернативой таким привычкам, предотвращая их развитие и заменяя нездоровые развлечения на полезные и здоровые.

## 12. Улучшение самооценки и уверенности в себе

Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физической формы, что, в свою очередь, повышает самооценку и уверенность в себе. Студенты, чувствуя себя здоровыми и сильными, более уверенно себя ведут в учебе и социальных взаимодействиях.

## 13. Возможность профессионального роста в спорте

Для студентов, увлеченных определенным видом спорта, занятия физической культурой могут стать началом профессиональной карьеры. Участие в соревнованиях и тренировках под руководством опытных тренеров может привести к достижению высоких спортивных результатов и даже к карьере профессионального спортсмена.

## 14. Создание базы для здорового старения

Занятия спортом в студенческие годы создают основу для здорового старения. Формирование привычки к регулярным физическим упражнениям в молодости позволяет сохранить активный образ жизни и хорошую физическую форму в зрелом возрасте, снижая риск развития различных заболеваний.

## 15. Участие в социальных проектах и мероприятиях

Физическая культура часто связана с различными социальными проектами и мероприятиями, такими как благотворительные марафоны, спортивные фестивали и т.д. Участие в таких мероприятиях позволяет студентам почувствовать себя частью сообщества, внести свой вклад в социальное благо и получить новые впечатления и навыки.

Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового и активного образа жизни студентов. Она не только укрепляет физическое здоровье, но и способствует умственному и эмоциональному благополучию, развитию социальных навыков и навыков управления временем. Важно поощрять студентов к регулярным занятиям спортом, чтобы обеспечить их успешное развитие и адаптацию в современном мире.

Список использованной литературы:

1. Предотвращение негативных привычек через физическую активность / под ред. О.Л. Кузнецовой // Журнал студенческого здоровья. – 2023. – № 2. – С. 18-24.
2. Самооценка и уверенность в себе у студентов-спортсменов / под ред. П.Р. Васильева // Психологические исследования. – 2022. – Т. 15. – № 4. – С. 89-95.

3. Профессиональный рост в спорте среди студентов / под ред. С.Т. Орлова // Спортивная наука. – 2020. – № 3. – С. 60-66.
4. Занятия спортом и здоровое старение / под ред. В.В. Никитина // Журнал здорового образа жизни. – 2019. – № 4. – С. 30-36.
5. Участие студентов в социальных проектах через физическую культуру / под ред. А.А. Смирнова // Социальные исследования в образовании. — 2021. – № 2. – С. 44-50.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796.4

Роженцев А.А., Роженцев М.А., Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

## СТАНОВЛЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аннотация. В статье рассматриваются основные перспективы развития студенческого спорта. Описываются особенности организации студенческого спорта за рубежом, а также проблемы и направления их решения, которые относятся к студенческому спорту в России.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическая культура, студенческий спорт, здоровый образ жизни, молодежь

Студенческий спорт – это одна из важнейших составляющих активной жизни студента. Он играет значительную роль в формировании физической и психологической подготовки молодежи, а также способствует развитию социальных навыков. С каждым годом интерес к студенческому спорту все возрастает, что отражается на его развитии и перспективах.

Современные условия обучения и проживания студентов предоставляют им широкие возможности для занятий спортом. Вузы стремятся создать комфортные условия для своих студентов, предоставляя доступ к современным спортивным объектам и тренировочным базам. Это позволяет не только заниматься любимыми видами спорта, но и достигать высоких результатов на уровне области, страны или даже международной арены.

Такое внимание к развитию студенческого спорта является необходимым фактором для формирования здорового образа жизни у молодежи. Благодаря активным занятиям физической культурой и

спортом, студенты укрепляют свое здоровье, повышают работоспособность и улучшают качество своей жизни. Особенно важно отметить, что студенческий спорт формирует дисциплинированность, настойчивость и командный дух – качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности в будущем.

Перспективы развития студенческого спорта весьма обнадеживающие. Власти страны активно поддерживают его развитие, выделяя финансовые средства на создание новых спортивных объектов и организацию массовых мероприятий. Большое значение также имеют стипендии и гранты для успешных спортсменов-студентов. Это позволяет им объединять учебу с тренировками и соревнованиями, не беспокоясь о финансовом благополучии.

История становления студенческого спорта начинается со времен древних афинских агоний, где молодые люди соревновались в различных дисциплинах. В средние века в Европе возникли первые университеты, где студенты продолжили традицию спортивных соревнований. Однако, студенческий спорт начал приобретать официальную организацию и развиваться только в XIX веке. Студенты создавали свои спортивные клубы и организовывали соревнования между учебными заведениями.

С развитием студенческого спорта появилась необходимость в создании специальных ассоциаций и федераций, которые регулировали его организационный и правовой аспекты. В 1923 году была создана Международная ассоциация студенческого спорта (FISU), которая стала основной организацией, занимающейся развитием и координацией студенческого спорта в мире.

Современный студенческий спорт является неотъемлемой частью жизни студентов по всему миру. Он предоставляет возможность молодым людям развиваться физически, улучшать свои спортивные навыки и достигать высоких результатов в различных дисциплинах.

Студенческий спорт играет важную роль в развитии молодежи. Он способствует физическому, интеллектуальному и социальному развитию студентов. Участие в спорте помогает студентам поддерживать здоровый образ жизни, развивает спортивные навыки и умения, улучшает физическую подготовку и способствует снижению стресса.

Студенческий спорт также способствует формированию характера и лидерских качеств у студентов. Они учатся работать в команде, принимать решения, развивать стратегическое мышление и

совершенствовать навыки руководства. Участие в спортивных соревнованиях развивает у студентов ответственность, выносливость, самодисциплину и уверенность в себе.

Спортивные мероприятия и соревнования студентов также способствуют социальной интеграции. Они помогают студентам установить новые контакты, завести новых друзей и принять участие в коллективной деятельности. Спорт объединяет студентов различных культур, национальностей и вероисповеданий, способствуя толерантности и уважению к другим.

В перспективе развития студенческого спорта можно ожидать увеличения популярности и вовлечения большего количества студентов.

Организация и структура студенческого спорта играют важную роль в его становлении и развитии. Для обеспечения эффективного функционирования студенческих спортивных программ необходима ясная организационная структура. Обычно вузы создают спортивные клубы или отделения, которые отвечают за координацию и управление спортивными мероприятиями на кампусе.

Студенческий спорт обычно включает в себя различные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др. Для каждого вида спорта может быть создана отдельная команда, которая участвует в соревнованиях на уровне вуза, региональном и даже национальном.

Одной из главных задач организации студенческого спорта является поддержка студентов в их спортивной деятельности. Для этого могут быть предоставлены тренерские услуги, специальные спортивные объекты и оборудование, а также финансовая поддержка в форме стипендий и студенческих займов.

Вместе с развитием студенческого спорта возникают новые перспективы для его развития. Студенты могут представлять свои вузы на различных соревнованиях, повышая их престиж и репутацию

Современный студенческий спорт сталкивается с рядом проблем, которые затрудняют его развитие и раскрытие потенциала. Одной из главных проблем является недостаток финансовых средств, которые необходимы для обеспечения инфраструктуры, тренерского состава и участия в соревнованиях. Многие университеты и колледжи не могут выделить достаточные средства на поддержку своих спортивных программ.

Также проблемой является ограниченная доступность спортивных объектов. В некоторых заведениях существует дефицит залов, площадок и тренажерных залов, что затрудняет проведение

тренировок и соревнований. Недостаток квалифицированных тренеров также оказывает негативное влияние на развитие студенческого спорта.

Ещё одной проблемой является недостаток осведомленности и интереса со стороны студентов. Многие студенты не имеют информации о возможностях, которые предоставляет студенческий спорт, и поэтому не проявляют достаточного интереса к его участию. Необходима более активная информационная кампания, направленная на привлечение студентов и повышение их заинтересованности

Одной из главных перспектив развития студенческого спорта в будущем является улучшение условий для его развития и поддержки со стороны университетов и колледжей. Все большее количество учебных заведений осознает важность спорта для здоровья и развития студентов, поэтому они активно вкладывают средства в строительство и обновление спортивных сооружений, закупку современного оборудования и найм квалифицированных тренеров.

Еще одной перспективой для развития студенческого спорта является увеличение финансирования и спонсорской поддержки. В последнее время бизнес-структуры всё больше проявляют интерес к сотрудничеству со студенческим спортом, они видят в нем потенциал для продвижения своих товаров и услуг. Благодаря этому уникальное партнерство между спортивными организациями и бизнесом может способствовать развитию и процветанию студенческого спорта в будущем.

В целом можно констатировать, что студенческий спорт играет огромную роль в жизни молодежи. Он помогает формировать целеустремленность, находить новые возможности для самоутверждения и достижения успеха. Благодаря поддержке государства и активности вузов, студенческий спорт будет продолжать набирать обороты и приносить пользу молодому поколению.

Список использованной литературы:

1.Рожнецв А.А., Рожнецв М.А. Развитие духовно-нравственной культуры студентов аграрных вузов // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы III научно-практической конференции молодых ученых и аспирантов. – 2009. С. 234-237.

2.Рожнецв А.А., Рожнецв М.А. Реализация компетентного подхода на занятиях физической культурой в БГАУ // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Министерство сельского хозяйства РФ, Министерство сельского хозяйства РБ, Министерство

образования РБ, Башкирский государственный аграрный университет, Совет молодых ученых университета. – 2011. С. 230-232.

3.Скриплев А.В. Оздоровительная деятельность в вузе по укреплению и сохранению здоровья студенческой молодежи. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях – IV Международная научно-практическая конференция. – 2019. С. 113-115.

4.Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта [Текст] /Савичев Д.М., Роженцев М.А. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 122-125.

5.Зайцев А.А., Зайцева В.Ф., Луценко С.Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

© Роженцев А.А., 2024

УДК 796.4

Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Влияние физической активности на психологическое состояние человека это безусловно важный спортивной подготовки. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты влияния занятий спортом и регулярной физической активности на психологическое состояние и благополучие спортсменов.

Ключевые слова: физическая активность, психологическое благополучие, спортсмены, снижение стресса

В данной статье мы рассмотрим основные аспекты влияния занятий спортом и регулярной физической активности на психологическое состояние и благополучие спортсменов. Мы поговорим о том, как тренировки помогают улучшить настроение, снизить стресс, повысить самооценку и уверенность в себе, обеспечить качественный сон и создать прочные социальные связи. Эти

преимущества должны мотивировать атлетов уделять особое внимание своему психологическому благополучию наряду с физической подготовкой. Физические упражнения стимулируют выброс эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и создают ощущение эйфории. Регулярные тренировки помогают спортсменам справляться со стрессом, связанным с высокими нагрузками, соревнованиями, позволяя выплеснуть негативные эмоции, что в конечном итоге снижает уровень стресса.

Исследования подтверждают, что физическая активность оказывает значительное влияние на улучшение настроения и снижение стресса у спортсменов. Например, исследование Университета Пенсильвании показало, что участие в регулярных физических тренировках способствует снижению уровня стресса и улучшению психологического благополучия. Другое исследование, проведенное в Университете Оксфорда, подтвердило, что физическая активность способствует улучшению психического здоровья и снижению симптомов депрессии у спортсменов, что делает тренировки не только физически полезными, но и эффективными для поддержания психологического благополучия.

Достижение поставленных целей в спорте, преодоление трудностей и совершенствование своих навыков способствуют росту самооценки спортсменов. Когда атлеты видят, как их тело становится сильнее и выносливее, они начинают больше ценить себя и свои возможности. Это повышает уверенность в себе, что очень важно в индивидуальных видах спорта. Регулярные физические нагрузки способствуют более глубокому и здоровому сну. Спортсмены, которые тренируются, засыпают быстрее и спят крепче, что позволяет их организму восстанавливаться и набираться сил. Качественный сон играет ключевую роль в поддержании психологического благополучия и эмоциональной стабильности. Занятия спортом в команде или в группе единомышленников помогают спортсменам создавать прочные социальные связи и чувствовать себя частью сообщества. Совместные тренировки, соревнования и празднование побед сплачивают атлетов, помогая им поддерживать друг друга и развивать чувство принадлежности. Это способствует повышению психологического благополучия и снижению риска одиночества и депрессии.

Физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на психологическое состояние спортсменов. Регулярные тренировки улучшают настроение, снижают стресс, повышают самооценку и уверенность в себе, обеспечивают качественный сон и помогают создавать социальные связи. Только комплексный подход к



тренировочному процессу, включающий заботу о психическом здоровье, позволит спортсменам достигать высоких результатов и получать удовольствие от занятий любимым делом.

Список использованной литературы:

1. Саитова М.И. Буранбаев Р.А.. Физическая культура как инструмент интеграции и адаптации в социуме // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях  
Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2018. С. 159-160.
2. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А.. Медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические проблемы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2022. С. 107-111.
3. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штинница, 2006. – 256 с.
4. Катиева Л.Р., Буранбаев Р.А. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления организма человека // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. Материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. 2021. С. 105-106.

© Хазимуллин А.Ф., 2024

УДК 796.4

Муслимова М.И., Гарифуллин Р.Р., Матвеев С.С., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ВЛИЯНИЕ АКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. В данной статье содержится информация о физкультурно-оздоровительных технологиях, применяемых в целях привлечь интерес молодежи, в особенности студентов, к активному образу жизни и развитию в физическом плане. В настоящее время тема здоровья молодежи особенно актуальна. Также в статье

рассматривается управление физкультурным движением среди учащихся и его влияние на них.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурное движение, физическое развитие, активный образ жизни

Данная тема, а именно технологии в области физического здоровья молодого поколения, достаточно важна в настоящее время. Это объясняется тем, что здоровье и правильный образ жизни имеет огромное значение для развития молодежи и ее дальнейшей жизни в целом. От здоровья человека, а именно представителей молодого поколения зависит то, как и в каком направлении будет развиваться человечество и его будущее. Помимо этого, именно физическое состояние людей влияет на производительность труда, а значит и на экономику страны, социальную сферу общества.

Почему затрагивается тема здоровья именно молодежи? Ответ очевиден, ведь именно молодое поколение - ученики, студенты - и их здоровье в физическом плане оказывают значительное влияние на будущее всех людей. По этой причине данной теме в обществе уделяется наибольшее внимание, в особенности из-за того, что физическая подготовленность молодежи в настоящее время является не самой лучшей. Большая часть подростков не интересуется темой спорта и различными активными физическими действиями для своего же здоровья, что ухудшает положение общества в целом, так как, как было сказано ранее, именно от состояния молодых людей зависит общественное развитие.

Для поддержания хорошего физического состояния создаются различные технологии для привлечения молодежи к улучшению своего здоровья. Именно поэтому различные образовательные учреждения, например школы и университеты, стараются акцентировать свое внимание на внедрение физических движений, секций, соревнований.

В современное время существует множество факторов, которые препятствуют молодежи вести правильный здоровый образ жизни, к примеру, активное развитие различных технологий, которые делают множество функций и действий за людей в целях обеспечить удобство для комфортной жизни. Безусловно, в этом есть множество плюсов, но есть и главный недостаток - молодежь привыкает к пассивному ведению жизни, что приводит к множеству проблем в плане здоровья. Вдобавок к этому, постоянно увеличивается количество вредной пищи.

Исходя из всего этого, именно активное развитие физкультурно-оздоровительных технологий для учащихся очень

важно, поэтому данная тема актуальна и ее следует развивать и в дальнейшей перспективе.

Как было сказано выше, физическая подготовленность молодежи сейчас находится на низком уровне. Это подтверждается и исследованием ученых Всемирной организации здравоохранения. Согласно их выводам, показатели физической активности большого процента обучающихся в школах находится ниже рекомендованного уровня, что негативно сказывается на их здоровье. Об этом говорят и сами ученые, добавляя к этому то, что активное улучшение здоровья посредством занятия спортом или выполнением обычных физических упражнений помогает в когнитивном развитии подростка и его социализации. Также, по заключениям исследователей, большая часть молодого поколения не выполняет нормы физической активности для поддержания своего здоровья.

Делая вывод из вышесказанного, в особенности из данных исследований, можно сказать о том, что в обязательном порядке должны развиваться физкультурно-оздоровительные технологии для учащихся и молодежи в целом.

Видами таких технологий являются различные виды спорта, которые доступны во всех образовательных учреждениях, также соревнования, которые дают возможность развить подростка в определенном виде спорта, тем самым привлекая его внимание к активному образу жизни и стремлению улучшить свое физическое состояние посредством выполнения определенных принципов, к примеру регулярные тренировки, сбалансированное питание, здоровый сон и так далее. Элементарно пешая ходьба, бег, езда на велосипеде и другие активные виды досуга помогают молодежи сохранить хорошее здоровье. Регулярное выполнение физических активных упражнений нормализует общее состояние здоровья молодежи, благодаря чему вырабатывается иммунитет.

Возможная форма управления физического движения учащихся предусматривает следующие факторы, которые позволяют улучшить состояние и здоровье молодого поколения:

- Расширить масштабы внедрения различных программ и стратегий, направленных на повышение физической активности молодежи;

- Необходимость действий по обеспечению для молодежи возможности ведения правильного и активного образа жизни посредством создания большого количества спортивных секций, хорошего оборудования в рамках образовательных программ в школах и университетах;

- Активная пропаганда правильного образа жизни на высоком уровне для достижения результатов в плане улучшения здоровья учащихся;

- Внедрить большее количество спортивных мероприятий для привлечения молодого поколения к ведению здорового образа жизни и занятию спортом и физическим упражнениям;

- Ввести в учебные программы новые виды спорта и занятия;

- Рассмотреть новые методики проведения различных физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- Улучшить оборудование для занятий спортом и обустройство спортивных площадок для комфортных тренировок;

- Увеличить количество стадионов и различных спортивных площадок.

Таким образом, одним из самых главных факторов здорового образа жизни является двигательная активность, проявляемая в регулярном выполнении физических упражнений, занятии спортом, участии в различных спортивных секциях или соревнованиях. Сохранение и укрепление здоровья молодежи – сложная комплексная работа для старшего поколения, требующая за собой выполнение определенных целей в рамках образовательных программ. Именно от того, какие меры будут предприниматься для улучшения здоровья молодежи, зависит ее эмоциональное состояние, мозговая активность и так далее. Для того, что управлять физическим движением учащихся и осуществлять определенные физкультурно-оздоровительные технологии, необходимо придерживаться вышеперечисленных факторов создания идеальных условий улучшения здоровья.

Список использованной литературы:

1.Гарифуллин Р.Р. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся / Яппаров Д.Р., Гарифуллин Р.Р., Ягудин Д.Р // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции / Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. – С. 188-190.

2.Гарифуллин Р.Р Влияние физической активности на когнитивные способности головного мозга / Машкова А.В., Гарифуллин Р.Р., Карташев Н.И // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции / ответственный редактор С.Т. Аслаев. – Уфа. 2021. С. 92-95.

3.Гарифуллин Р.Р Значение физической культуры в жизни человека / Машкова А.В., Гарифуллин Р.Р., Огуречников Д.Г. // Тенденции развития науки и образования / 2022. № 86-8. С. 29-32.

4.Гарифуллин Р.Р Физкультурно-оздоровительные технологии. ZUMBA / Гарифуллин Р.Р., Яшueva А.З., Аслаев Т.С. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции / ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 142-144.

5.Дженгурова Л.Г Взросление подростка: физическая активность и польза / Подростковая психология. URL: [https://www.b17.ru/article/fizicheskaya\\_aktivnosty/?ysclid=1wknlga3y0934780870](https://www.b17.ru/article/fizicheskaya_aktivnosty/?ysclid=1wknlga3y0934780870) - текст: электронный

© Муслимова М.И., 2024

УДК 796.4

Закирьянов М.О., Салимов И.А., Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

## ДВИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. В данной статье рассматривается роль спорта в жизни человека и отношение молодёжи к культуре спорта.

Ключевые слова: спорт, молодёжь, физическая культура, здоровье

Физкультура является одной из важнейших областей здоровья и физической активности человека. С развитием современного общества и изменением образа жизни становится все более актуальной проблема сохранения физического здоровья и поддержания оптимального уровня физической активности. Тем не менее, по статистике на 2023 год около 73 млн граждан России активно занимаются спортом и физическим развитием на благо своего здоровья, что составляет 56,8% среди населения от 3 до 79 лет. При том, количество спортсменов увеличилось на 5.9% по сравнению с 2022 годом.

Приоритетным занятием для народа становятся: футбол (3,4млн), плавание (2,7млн) и волейбол (2,5млн). Стремление укрепить здоровье и заработать высокие спортивные достижения подталкивает человека на занятие активностью. Спорт – это немаловажная часть жизни человека, и являлась таковой на протяжении всей истории человечества. И не удивительно, что спорту уделяется так много

внимания. Он не только способствует укреплению здоровья, но и формирует характер, дисциплинирует, учит работать в команде, развивают выносливость, силу, ловкость и координацию движений.

Участие в спорте помогает поддерживать физическую форму, укреплять иммунитет, предотвращать развитие многих заболеваний, таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания. Благодаря регулярным тренировкам улучшается общее самочувствие, повышается уровень энергии, уменьшается стресс и улучшается настроение.

Физическая активность также способствует развитию социальных навыков. Участие в командных видах спорта учит работать в коллективе, слушать и понимать других, принимать решения в сложных ситуациях, а также развивает чувство ответственности и справедливости. Спорт играет важную роль в формировании личности. Он учит терпению, самодисциплине, упорству и настойчивости. Также спорт помогает развивать самоконтроль, самоуважение и самооценку.

Кроме прочего, многие врачи рекомендуют физическую активность в качестве лечебной профилактики. Умеренные нагрузки помогают организму справляться со многими трудностями, а хорошая закалка помогает предупредить многие болезни. Крепкий сон, здоровый рассудок и многие блага сопровождают жизнь человека благодаря спорту. Даже пару часов в неделю способны привести к невероятному результату.

Однако, несмотря на все многочисленные плюсы, современный человек малоподвижен ввиду своего сидячего образа жизни и уровня жизни. Появление в мире профессий в офисе или на дому превращает занятие спортом лишь в осмысленный выбор, но перестаёт сопровождать человека на протяжении всей жизни как необходимая мера. Особенно этому влиянию подвержена молодёжь, что с появлением компьютерных технологий проводит и свой досуг у монитора. Тем не менее, в последние годы появляется некий «Тренд» на занятие спортом.

Современный мир полон стрессов, и физическая активность может стать эффективным инструментом для их снижения. Упражнения помогают высвободить эндорфины, так называемые "гормоны счастья", которые способствуют улучшению настроения и общего самочувствия.

Всё чаще новое поколение натывается на разные видео о культуре спорта, правильности выполнения упражнений и изменения, которые претерпевает человек, «заявшийся собой». Немало и

информации на просторах интернета о правильном питании и диете, так необходимых для поддержания формы.

Наблюдение за подобным контентом как минимум невольно заставляет задуматься подростка о полезности физической подготовки, а поскольку, не скрывая, современные тренды и информационное пространство интернета диктует образ жизни большинства, заинтересованных становится больше.

Безусловно, большую роль играет эстетическая сторона спорта. Подтянутые, накаченные и стройные тела, мелькающие в интернете, привлекают огромное внимание смотрящего. И если человек сумел достичь своего идеала в короткий промежуток времени, это вызывает уважение у многих. Немало публикаций, показывают результат «до и после», обычно сопровождающийся информацией о том, как именно был достигнут результат.

Информация становится интереснее и воспринимается лучше, когда автор публикации повествует о вреде быстрого и лёгкого пути достижения цели, таких как гормоны, допинги и прочие препараты ускоренного роста мышц или улучшения способностей, рассказывая о последствиях подобного выбора для себя. Более того, указывая на ошибки новичков в выполнении того или иного упражнения дают правильный настрой и направления для развития. Ведь человек, правильно и грамотно подходящий к своей тренировке, добьётся правильного результата и не навредит себе.

Если проследить путь физической культуры от древних времен до наших дней, можно увидеть, как менялись подходы и приоритеты. От упражнений для подготовки воинов до гимнастики как части образовательной программы – физическая культура всегда адаптировалась под нужды общества. Сейчас мы являемся свидетелями настоящей фитнес-революции, где доступность и разнообразие занятий спортом достигли невиданных ранее высот.

Сейчас мобильные приложения для тренировок, онлайн-платформы для йоги и медитации, виртуальные тренажеры – все это делает спорт доступным как никогда. Молодежь может выбирать, что им по душе, и заниматься этим в удобное время и в удобном месте.

Таким образом, можно заключить, что спорт и физическая активность играет в роли молодёжи не последнюю роль. Многие понимают важность поддержания хорошей физической формы для психического и физического здоровья, а современные технологии настроены на поддержание этого настроения в обществе.

Стремление показать себя с лучшей стороны, укрепление самооценки подталкивает человека на путь здорового тела. Несмотря

на соблазны современного мира, идея эта идея играет важнейшую роль на формирование личности.

Список использованной литературы:

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, А.П. Душанин. М.: Советский спорт, 1996. 587 с.
2. Выдрин В.М. Физическая культура и ее теория / В.М. Выдрин // Теория и практика физ. Культуры. 1986. № 5. С. 24-27.
3. Иванова О.М., Билалова Л.М., Матвеев С.С. Физическая культура как условие качества жизни индивида. Электронный журнал «Фундаментальные исследования» 2014. – № 12 (часть 3). С. 657-661.
4. Матвеев С.С. Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума: автореф. дис. канд. социол. наук. Уфа, 2007. – С. 12.
5. Шаяхметова, Э.Ш., Матвеев С.С., Матвеева Л.М. Образ жизни как фактор здоровья современного человека. Здоровье и образование в XXI веке. М.: Изд-во РУДН, 2016. – Т. 18. № 2. – С. 794-797.

© Закирьянов М.О., 2024

УДК 796.4

Муслимов Р.М., Махмутов И.С., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

#### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТЬЮ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. Будущее нашей страны – это подрастающие поколение, т.е. учащиеся образовательных учреждений. К сожалению, на сегодняшний день, физическая подготовленность детей и подростков, а также их здоровье вызывают беспокойство. И с каждым годом проблема сохранения и улучшения нормального физического и эмоционального состояния детей и подростков продолжает ухудшаться. В статье рассматриваются физкультурно-оздоровительные технологии для учащихся и их физическая подготовка.

Ключевые слова: физкультура, оздоровление, активность, учащиеся, управление, мероприятия

Сегодня, формирование, защита и укрепление здоровья учащихся является насущной и важнейшей проблемой. Здоровый образ



жизни учащихся обеспечивает полноценное развитие и реализацию способностей каждого человека, способствует социализации и является необходимым условием развития всесторонне развитой личности. Одной из важнейших задач школьных учителей физической культуры является повышение активности учащихся путем вовлечения учащихся в различные формы внеклассной работы и внеклассных мероприятий.

На мой взгляд, когда принцип здорового образа жизни навязывается старшим (учителям, родителям), у учащихся всегда возникают элементы недоверия и бессмысленности, что является основной трудностью. Поэтому применительно к спортивной культуре сфера образования должна выбирать социально значимые цели в качестве конечных целей. Например, с помощью занятий спортом можно развить особые способности, внешнюю привлекательность, креативность, оптимизм, качество общения, независимость, уверенность в себе и т.д. Наиболее подходящими для школьников являются спортивные мероприятия (особенно командные игры), которые вызывают интерес и участие в жизни сверстников, приводят к взаимопомощи, командообразованию, учат считаться с мнением других. Масштабные спортивные соревнования чаще всего проводятся одновременно со спортивными фестивалями, объединяющими разные поколения.

Если у школьника будет возможность максимально широко проявить свои способности на уроках физкультуры, он обязательно найдет наилучшую форму и средства физической культуры для личностного развития. Такой поиск - это творческий процесс, а следовательно, и процесс повышения возможностей сохранения здоровья. Кроме того, полностью обновленное физическое и культурное пространство идеально подходит для формирования в нем наиболее самореализующейся личности.

Систематическое изучение динамики физического развития школьников, выявили зависимость физического развития человека и от внешней среды. Данные задачи я решаю на каждом уроке физической культуры и во внеурочное время посредством различных оздоровительных мероприятий.

Построение оздоровительной деятельности в школе осуществляю по трем основным направлениям:

- а) медико-гигиеническое (осуществляемое при тесном контакте педагог-медицинский работник-ученик);
- б) физкультурно-оздоровительное (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности);
- в) экологическое (создание гармоничных взаимоотношений с природой).

Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников можно решать задачи формирования и укрепления здоровья учащихся. Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

- а) средства двигательной направленности;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления. Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация внеклассных мероприятий является неотъемлемой частью процесса школьного образования. Время, отведенное на внеклассные занятия, используется в форме, отличной от обычной системы обучения, в соответствии с требованиями учащихся. На базовых курсах образовательных учреждений Российской Федерации спорт и развлечения являются одним из основных направлений внеурочной деятельности.

Основная задача – участие во внеклассных занятиях по физкультуре со школьниками:

- а) углубление знаний и укрепление навыков физкультуры;
- б) развитие физических и психических качеств детей;
- в) формирование физической и умственной активности.

К внеклассным формам занятий физическими упражнениями с учениками разного возраста относятся:

- а) спортивные секции;
- б) группы общей спортивной подготовки (ОФП).

Спортивные секции (гимнастика, легкая атлетика, бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, мини-футбол, борьба, флорбол, лыжные гонки) и др. При наличии соответствующих условий преподаватели могут организовать занятия по другим видам спорта, в том числе по национальным видам спорта. Содержание учебной программы во внеклассной форме физического воспитания определяется в соответствии с полом, возрастом и интересами учащихся. Внеклассные и праздничные занятия по физкультуре на тему «Физическая культура» призваны способствовать формированию здорового образа жизни, укреплению здоровья, сохранению и повышению их трудоспособности, организации активного досуга, развитию двигательных навыков, физической подготовленности и т.д.

В общеобразовательных школах необходимо организовывать большое количество спортивных мероприятий. Внутришкольные

командные соревнования по отдельным(базовым) видам спорта (легкая атлетика, лыжные гонки и т.д.) и индивидуальные соревнования

Основными целями массовых спортивных мероприятий являются:

а) определение уровня физической активности, степени участия в занятиях физической культуры и спортом, наличие установок и навыков здорового образа жизни;

б) пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивного настроения у подрастающего поколения;

в) подведение итогов спортивной и физкультурно-оздоровительной работы;

Существует несколько требований к проведению внеклассных спортивных мероприятий: Мероприятия в основном направлены на занятия видами спорта, включенными в национальный план физического воспитания (физической культуры) общеобразовательных учреждений, и наиболее популярными видами спорта. Каждое мероприятие следует рассматривать как результат учебно-воспитательного процесса. План и время проведения соревнований соответствует порядку проведения занятий по физическому воспитанию(тренировок) или проходной части занятий по физическому воспитанию в каждом учебном году. Мероприятия должны быть организованы таким образом, чтобы у студентов была возможность подготовиться к ним. Недопустимо проведение нерегулярных соревнований без предварительной подготовки.

Студенты из основных медицинских групп, пройдя обследование у врача и получив его разрешение, могут участвовать в спортивных мероприятиях. Учащиеся подготовительной медицинской группы могут принимать участие в соревнованиях, но заниматься только тем видом спорта, чей вид деятельности не имеет противопоказаний по здоровью. Конкретные даты проведения внеклассных мероприятий определяются каждым учебным заведением самостоятельно, в зависимости от климатических условий, статуса спортивной базы, сложившихся традиций и т.д. Календарь внеклассных мероприятий должен быть утвержден в начале учебного года, а правила проведения массовых спортивных мероприятий должны быть доведены до сведения учащихся не позднее, чем за 1 месяц до начала мероприятия.

Внеклассное физическое воспитание помогает более успешно решать общие задачи физического воспитания:

а) формирование массового интереса и привычек в спорте, развлечениях и спортивной работе;

б) расширение знаний, двигательных умений и навыков, приобретенных на занятиях физического воспитания;

в) пропаганда спортивной культуры и занятий спортом среди школьников, родителей учащихся и населения населенного пункта, где расположена школа.

Таким образом, внеклассная форма физического воспитания учащихся школы имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при организации работы с учащимися средней школы.

Список использованной литературы:

1. Зайцев А.А., Зайцева В.Ф., Луценко С. . Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. – 227 с.
2. Гимазов Р.М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. – 156 с.
3. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. – 451 с.
4. Манжелей И.В. Организация физкультурно-спортивной досуговой деятельности. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023. – 192 с.
5. Собянин Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. – 221 с.
6. Соколовская С.В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. – 144 с.

© Муслимов Р.М., 2024

УДК 796.4

Закиев А.М., Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

#### ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ БГМУ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ «ЗВЕЗД» МИРОВОГО СПОРТА

Аннотация. Привлечение студенческой молодежи к массовому спорту является одной из глобальных задач общества. На ряду с созданием условий для занятий спортом, необходимо привлечь

внимание молодежи к спорту. Мотивацией вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом является личный пример «звезд» спорта. В БГМУ «звезды» мирового спорта регулярно встречаются со студентами, проводят мотивационные занятия и делятся своим опытом.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, студенты

Быть похожим на кого то, подражать кому-то, в человеческой психологии заложено с рождения. Дети подражают супергероям. Взрослые подражают знаменитым актерам, политикам и спортсменам. Женщины, живущие в конце XX в начале XXI века подражая актрисе Анджелине Джоли хирургическим путем меняют свои части тела. В результате образовался стилевой типаж идеального женского телосложения, с антропометрическими данными этой актрисы. Брюс Ли, Жан Клод Ван Дамм, Джеки Чан дали скачок развития восточных единоборств и культуризма. Вдохновленные успехами Федора Емельяненко, Хабиба Нурмагомедова множество отцов отдали своих детей на секцию смешанных единоборств. А молодые люди завязали с курением, алкоголем и стали заниматься спортом. В БГМУ стала доброй традицией организация встреч студентов и профессорско-преподавательского состава со знаменитыми спортсменами. Как показала практика, такие встречи, в совокупности с дисциплиной «Физическая культура и спорт», созданными условиями меняют мышление, кругозор и способствует увеличению активно занимающихся физической культурой и спортом.

В 2021 г. БГМУ посетила семикратная чемпионка Европы и двукратная чемпионка мира по фигурному катанию Ирина Слуцкая. Она является руководителем Добровольного физкультурного союза и реализует Всероссийскую программу «Северная ходьба — новый образ жизни». Знаменитая спортсменка провела в мастер-класс по северной ходьбе. Мероприятие прошло 1 декабря на базе БГМУ и в Парке имени Александра Матросова г. Уфы. В нем участвовали руководство Университета, профессорско-преподавательский состав, любители северной ходьбы и более 250 обучающихся. Ирина Эдуардовна во время мастер-класса "Моя история успеха" рассказала о переломных моментах своей судьбы, о пользе и доступности северной ходьбы. Во время встречи обсуждался вопрос системного развития северной ходьбы на базе БГМУ. Во время занятий северной ходьбой задействовано 90% мышц, это больше, чем при езде на велосипеде или при пробежке. Начинающим ходокам важно подобрать палки по росту и освоить правильную технику, тогда удастся достигнуть

максимального положительного эффекта: улучшить осанку и походку, укрепить сердечно-сосудистую систему, суставы, да и в целом стать здоровее. Главное — этот вид спорта практически не имеет противопоказаний. Сегодня в БГМУ функционирует центр северной ходьбы, где задействованы более 500 обучающихся и профессорско-преподавательского состава Университета.

В 2023 г. чемпион мира по бразильскому джиу-джитсу, депутат Государственного Собрания-Курултай РБ, американский и российский спортсмен Джефф Монсон рассказал о своей карьере, жизни в России и поделился секретом успеха со студентами БГМУ. Джефф Монсон поделился воспоминаниями о детстве и непростом пути в спортивной карьере. В конце лекции Джефф Монсон подробно сообщил о работе в республике в качестве депутата, планах по открытию оздоровительного центра для людей, страдающих от разного вида зависимостей и нуждающихся в медицинской помощи, и большого дома, рассчитанного на 40-45 мест для тех, кому негде жить. После встречи гость провел мастер-класс для спортсменов БГМУ в корпусе кафедры физической культуры. Джефф Монсон провел тренировку и показал студентам несколько приемы борьбы, которые сам использует в боях смешанного стиля. На тренировку с чемпионом пришли более 100 студентов БГМУ, занимающихся различными единоборствами. Под его авторством на базе Университета реализуется программа «Спортивные единоборства (джиу-джитсу, грэпплинг) как способ выживания в экстремальной ситуации» для обучающихся БГМУ.

В БГМУ ежегодно проводятся более 100 спортивных мероприятий. На торжественные открытия, которых приглашаются, в том числе и знаменитые спортсмены. Председатель комиссии по развитию физической культуры и спорта Регионального политического совета Партии "Единая Россия", 41-кратный Чемпион Мира по кикбоксингу и боевым искусствам Виль Габдуллин, трёхкратный чемпион мира, бронзовый призёр Олимпийских игр 2010 в Ванкувере в составе эстафеты Максим Чудов являются частыми гостями нашего Университета.

Регулярное общение со «звездами» спорта мотивирует студентов заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. О чем говорит статистика по количеству активно занимающихся физической культурой и спортом. По данным 2023 г. в БГМУ более 5000 студентов занимаются в спортивных секциях. Количество занимающихся спортом превышает восемь тысяч. Ежегодно более двух тысяч студентов выполняют комплексы ГТО.

Студенты равняются на «звезд» спорта и ставят перед собой более высокие цели. Как показывает практика, студенты, активно занимающиеся спортом, преуспевают и в учебе. Секционники во время закрывают сессии и получают академические стипендии.

Положительный опыт БГМУ можно и нужно применить и в других учебных заведениях республики и России. Мотивация на примере «звезд» спорта способствует как развитию массового спорта, так и развитию спорта высших достижений.

Список использованной литературы:

1.[Депутат и спортсмен Джефф Монсон провел встречу со студентами БГМУ]/БГМУ:[сайт]. — 2023. — URL: [https://bashgmu.ru/news/82802/?sphrase\\_id=220592](https://bashgmu.ru/news/82802/?sphrase_id=220592) (дата обращения:10.11.23).

2.Закиев А.М. Особенности проведения занятий по физической культуре и спорту у иностранных обучающихся с применением it-технологий в условиях пандемии в БГМУ / А.М. Закиев, Р.А. Гайнуллин, Р.Я. Абзалилов, И.З. Ишмухаметов, Р.Р. Галиакберов // В сборнике: Инновационные методы и IT-технологии обучения и воспитания в медицинском вузе. Материалы межвузовской учебно-методической конференции с международным участием. Посвящается 90-летию ФГБОУ ВО Минздрава России, Уфа. 2022. – С. 65-67.

3.Закиев А.М. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в конькобежном спорте у спортсменов 15-16 лет / А.М. Закиев, Р.А. Гайнуллин, Л.Р. Фазлутдинова, З.Г. Сулейманова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 150-156.

4.Закиев А.М. Влияние физических упражнений на воспитание общей и специальной выносливости у студентов первых курсов основных групп Башкирского государственного медицинского университета / А.М. Закиев, З.Г. Сулейманова, Л.Р. Фазлутдинова, Ф.Х. Галимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 146-151.

5.Закиев А.М. Коррекция фигуры у девушек 17–22 лет шейпингом во время занятий физической культурой / А.М. Закиев, А.Р. Федосеева, З.Г. Сулейманова // В сборнике: Инновационные подходы высшего и непрерывного медицинского и фармацевтического образования. Материалы всероссийской межвузовской учебно-методической конференции с международным участием. – 2020. – С. 85-87.

6. Закиев А.М. Лишняя масса тела у студенческой молодежи и причины, пути решения данной проблемы / А.М. Закиев, А.Р. Федосеева, И.И. Гумеров // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев, 2020. – С. 152-155.

7. [Семикратная чемпионка Европы и двукратная чемпионка мира по фигурному катанию Ирина Слуцкая провела в БГМУ мастер-класс по северной ходьбе]//БГМУ:[сайт]. – 2021. – URL: [https://bashgmu.ru/news/76191/?sphrase\\_id=220590](https://bashgmu.ru/news/76191/?sphrase_id=220590) (дата обращения: 10.11.23).

8. Федосеева А.Р. Использование it-технологий для повышения физической активности обучающихся БГМУ в условиях пандемии / А.Р. Федосеев, Р.А. Гайнуллин, Р.Я. Абзалилов, Э.Г. Усманов, А.М. Закиев // В сборнике: Инновационные методы и IT-технологии обучения и воспитания в медицинском вузе. Материалы межвузовской учебно-методической конференции с международным участием. Посвящается 90-летию ФГБОУ ВО Минздрава России. Уфа. – 2022. — С. 235-236.

9. Хадиятов Р.З. Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционного обучения в условиях COVID-19 / Р.З. Хадиятов, Р.Р. Галиакбаров, А.С. Тонкачев, А.М. Закиев, Д.И. Уразаев // В сборнике: Инновационные методы и IT-технологии обучения и воспитания в медицинском вузе. Материалы межвузовской учебно-методической конференции с международным участием. Посвящается 90-летию ФГБОУ ВО Минздрава России, Уфа. 2022. – С. 245-249.

10. Халилова Г.Ф. Методика и теория физической культуры / Г.Ф. Халилова, А.М. Закиев // В сборнике: Психолого-педагогический взгляд на профессионально-ориентированное образование. Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции: в 2 частях. – 2017. – С. 146-148.

11. Хуснимарданова А.С. Спортивная ходьба как метод адаптации обучающихся к физическим нагрузкам после дистанционного обучения / А.С. Хуснимарданова, Ф.Ф. Вакилов, А.М. Закиев // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2022. – № S2. – С. 407-410.

© Закиев А.М., 2024



УДК 796.4

Сафуанова Э.Л., Азнабаев О.Ф., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. Эта статья исследует влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье и физическую активность населения. Рассматриваются результаты различных исследований, показывающих положительные эффекты физических упражнений на сердечно-сосудистую систему, общее физическое состояние, психологическое благополучие и продолжительность жизни. Также в статье анализируются методы мотивации людей к занятиям спортом и физической активностью.

Ключевые слова: физическая культура, кардиоваскулярное здоровье, физическая активность, сердечно-сосудистая система

Физическая культура играет ключевую роль в поддержании здоровья и повышении физической активности населения. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению мышц, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и общего физического состояния.

Основные положительные аспекты влияния физической культуры на здоровье включают: Улучшение кардиоваскулярного здоровья: физические упражнения помогают снижать давление, улучшают циркуляцию крови, снижают риск сердечных заболеваний. Снижение риска ожирения: регулярные тренировки помогают сжигать лишние калории, что способствует поддержанию здорового веса. Улучшение психического благополучия: физическая активность способствует выделению эндорфинов, гормонов счастья, что помогает бороться со стрессом, депрессией и улучшает настроение. Повышение общей жизненной энергии и выносливости: регулярные тренировки улучшают работу организма, делают его более эффективным и устойчивым к нагрузкам. Для стимулирования физической активности населения важно проводить информационную работу о пользе занятий спортом, создавать доступные условия для занятий (спортивные площадки, тренажерные залы, спортивные мероприятия), а также разрабатывать программы мотивации и поддержки для людей всех возрастных категорий.

Методы мотивации людей к занятиям спортом и физической активностью. Существует множество методов мотивации людей к

занятиям спортом и физической активностью. Некоторые из них включают в себя:

1. Установление целей: помогите людям определить свои цели и поставить перед собой конкретные задачи, например, улучшение физической формы, снижение веса или участие в спортивном соревновании.

2. Создание плана тренировок: помогите разработать индивидуальный план тренировок, который будет учитывать физическую подготовку, желания и возможности человека.

3. Поддержка и мотивация: поощряйте и поддерживайте людей на пути к достижению их целей, давайте им похвалу за достигнутые результаты, поддерживайте в трудных моментах.

4. Организация групповых занятий: участие в групповых тренировках может быть более мотивирующим, так как люди могут получить поддержку от других участников.

5. Использование технологий: приложения для мониторинга физической активности, трекеры активности, онлайн-тренировки и другие технологии могут помочь людям отслеживать свой прогресс и оставаться мотивированными.

6. Организация соревнований и челленджей: проведение спортивных мероприятий, челленджей или соревнований может стимулировать участие и повысить мотивацию.

Образ жизни как единое целое: помогите людям понять, что физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и благополучия. Важно помнить, что каждый человек индивидуален, поэтому методы мотивации должны быть адаптированы под конкретного человека и его потребности.

Регулярные занятия физической культурой и спортом имеют значительное влияние на здоровье и физическую активность населения. Вот несколько основных позитивных эффектов: Улучшение физической формы и общего здоровья: Регулярные тренировки помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить выносливость, силу, гибкость и координацию движений. Это способствует общему улучшению физического состояния. Профилактика заболеваний: Физическая активность снижает риск развития многих хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, артрит, депрессия и др. Улучшение психического здоровья: Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов - гормонов радости, что помогает справляться со стрессом, улучшает настроение, снижает уровень тревожности и депрессии. Социализация и улучшение качества жизни: Групповые занятия спортом способствуют расширению социальных контактов, укреплению дружеских отношений, повышению самооценки и

уверенности. Повышение продолжительности и качества жизни: Регулярная физическая активность связана с увеличением продолжительности жизни, а также с улучшением ее качества.

Поэтому стимулирование регулярных занятий физической культурой и спортом среди населения является важной задачей для поддержания общественного здоровья и благополучия.

Список использованной литературы:

1. Азнабаев, О.Ф. Инновации в сфере физической культуры и спорта / О.Ф. Азнабаев, А.Н. Петров // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 32-35.
2. Азнабаев, О.Ф. Значение физической культуры в жизни человека / О.Ф. Азнабаев, Р.Р. Гарифуллин // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 29-32.
3. Азнабаев, О.Ф. Оздоровительная физическая культура при тендините плечевого сустава / О.Ф. Азнабаев, А.Р. Кудакеева // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания, Москва, 14–15 мая 2019 года / под редакцией Л.Б. Андрущенко, С.И. Филимоновой. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2019. – С. 417-419.
4. Азнабаев, О.Ф., Сырлыбаева, Н.А. Адаптивная физическая культура при сколиозе / Н.А. Сырлыбаева, О.Ф. Азнабаев // Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук: сборник статей международной научно-практической конференции, Пермь, 15 июня 2019 года. – Пермь: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2019. – С. 81-83.
5. Азнабаев, О.Ф. Роль физического воспитания и спорта в формировании личности / О.Ф. Азнабаев // Информацио. – 2019. – № 3. – С. 15-16.
6. Азнабаев, О.Ф. Оздоровительная физическая культура при тендините плечевого сустава / О.Ф. Азнабаев, Д.С. Проницын // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 15 ноября 2019 года / отв. редактор Аслаев С.Т. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2019. – С. 226-229.

© Сафуанова Э.Л., 2024

УДК 796.1

Михайлова Д.С., Махмутов И.С., Еремеев В.Ю., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## РАЗВИТИЕ И ДОСТИЖЕНИЯ РУССКОГО ШАХМАТНОГО СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассматриваются развитие и достижения русского шахматного спорта. Исследуются история шахматных игр в России, основные причины популярности этого спорта в стране, а также влияние шахмат на развитие интеллектуальных и физических способностей спортсменов.

Ключевые слова: шахматные игры, российские шахматисты

Шахматы являются одним из наиболее популярных интеллектуальных игр в мире. И Россия занимает особое место в истории и развитии этой увлекательной игры. Русские шахматисты внесли значительный вклад в мировую шахматную историю, проявив себя, как талантливые и успешные представители этого спорта.

История шахматных игр в России насчитывает несколько веков. Первые шахматные клубы появились в России в XIX веке и привлекали любителей игры со всей страны. Они стали центрами развития шахматного спорта и местами сбора талантливых игроков. Однако настоящий подъем русского шахматного спорта произошел во второй половине XX века. Он был обусловлен не только талантом многочисленных шахматистов, но и системой подготовки, разработанной советскими тренерами. Благодаря этой системе молодые шахматисты получали квалифицированное образование, а их таланты были отполированы и доведены до совершенства. Наличие талантливых тренеров и специализированных школ способствовало выходу на международную арену новых звезд русского шахматного спорта. С течением времени, российские шахматисты стали активно участвовать в международных турнирах и соревнованиях, где добивались впечатляющих результатов. Сейчас шахматы востребованы не только и не столько как спорт, но как уникальный образовательный инструмент, который делает ребенка более конкурентоспособным и готовым к вызовам современного мира.

Русские шахматисты достигли значительных успехов на международной арене. Они были победителями на Олимпийских играх и многократными чемпионами мира в различных категориях. Такие имена, как Анатолий Карпов, Михаил Чигорин, Александр Алехин и

Михаил Ботвинник стали легендами шахматного мира благодаря своим выдающимся достижениям. Русские шахматисты подтверждают свою силу и на современном международном уровне, достигая высоких мест в рейтинговых списках и побеждая в престижных турнирах.

Одной из основных причин великого успеха русских шахматистов является влияние шахмат на физическое и психологическое развитие человека. Шахматы требуют от игрока высокой концентрации внимания, аналитических навыков и стратегического мышления. Занятия шахматами способствуют развитию логики, памяти и способности принимать взвешенные решения. Важно отметить, что шахматы являются не только интеллектуальной игрой, но и физическим видом спорта, требующим хорошей физической формы, выносливости и энергии.

Русские шахматисты отличаются своим сильным психологическим складом, умением сохранять спокойствие и принимать верные решения в сложных ситуациях. Благодаря этому, они способны противостоять самым сильным международным гроссмейстерам и демонстрировать уникальное мастерство и интеллектуальную превосходство.

Физическая подготовка также является ключевым аспектом достижений русских шахматистов. Регулярные тренировки, включающие физические упражнения, способствуют улучшению концентрации и выносливости игроков. Они также позволяют шахматистам сохранять ясность мышления во время долгих и напряженных партий.

Ментальная подготовка игроков играет также важную роль в успехе русского шахматного спорта. Разработка стратегии, анализ предыдущих игр, глубокое и логическое мышление - все это неотъемлемые части подготовки русских шахматистов.

Российская поддержка шахматного спорта также играет важную роль в достижении уникальных результатов. Государственные программы и инвестиции в развитие шахматной инфраструктуры способствуют созданию условий для подготовки и тренировки будущих чемпионов. Более того, российские шахматисты получают значительную финансовую поддержку для участия в международных соревнованиях и привлечения высококлассных тренеров в команду.

Благодаря этой системе поддержки и эффективной подготовке, русские шахматисты достигают значительных успехов в международных соревнованиях. Они выигрывают различные титулы и становятся героями национального масштаба. Русский шахматный

спорт остается одной из самых сильных дисциплин в мировом масштабе.

Однако, будущее русского шахматного спорта представляет собой не только потенциал, но и вызовы. Растущая конкуренция со странами, где также развивается шахматный спорт, означает, что российским шахматистам придется усиленно работать, чтобы сохранить свое доминирование в мировой арене. Необходимо продолжать совершенствовать систему подготовки, привлекать новых талантов и инвестировать в развитие шахматной культуры в России.

Русский шахматный спорт не только поддерживает высокий уровень развития интеллектуальных способностей у молодежи, но и активно привлекает новых любителей этой увлекательной игры. В различных шахматных клубах, олимпиадах и турнирах, проводимых по всей России, множество талантливых шахматистов находят себя и достигают высоких результатов.

Русский шахматный спорт имеет долгую историю развития и достиг впечатляющих успехов. Ключевыми факторами успеха являются подготовка и тренировка игроков, физическая и ментальная подготовка, а также одержимость и любовь к игре. Будущее развитие шахматного спорта в России светло и определено будет продолжать впечатлять мир своими достижениями. Русский шахматный спорт является важной составляющей физкультурной сферы России. Он способствует развитию интеллектуальных, физических и психологических навыков у молодежи, а также повышению престижа и авторитета нашей страны на международной арене.

Список использованной литературы:

1.Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Спортивные достижения сборной России. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – 2022. – С. 177-179.

2. Касьянова М.А., Азнабаев О.Ф. Статистика достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – 2022. – С. 179-181.

3.Самигуллина А.И., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения в женском одиночном фигурном катании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – 2022. – С. 189-193.

4. Гайнуллин А.А., Огуречников Д.Г. Статистика спорта. Популярные виды и их роль в жизни человека // Проблемы и перспективы развития

физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – 2022. – С. 200-204.

5. Михайлова Д.С., Махмутов И.С. Проблемы мотивации и вовлеченности учащихся на занятиях физической культурой. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 156-159.

6. Сахарова Д.В., Махмутов И.С., Физическая культура и спорт как средства самосовершенствования личности. В Сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 240-245.

© Михайлова Д.С., 2024

УДК 796

Хисматуллина А.М., Огуречников Д.Г., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В РОССИИ

Аннотация. Данная статья исследует статистику, развитие и анализ спортивных достижений в России. Статистика спортивных достижений играет важную роль в спорте. Она предоставляет объективные данные для оценки результатов, выявления сильных и слабых сторон, планирования будущих стратегий и предсказания результатов. В этой статье мы рассмотрели некоторые цифры, характеризующие спортивные достижения России.

Ключевые слова: статистика, спорт, достижения, данные, цифры, анализ, статья, тренеры, результат

Спорт – это не просто физическая активность, это также область, в которой используются статистические данные для измерения и анализа достижений спортсменов и команд. Статистика спортивных достижений играет важную роль в оценке результатов и планировании будущих стратегий. В этой статье мы рассмотрим некоторые цифры, характеризующие спортивные достижения России.

Статистика в спорте используется для сбора и анализа данных о выступлениях спортсменов и команд. Эти данные могут включать в себя информацию о количестве побед, поражений, набранных очков, проценте реализации бросков, среднем времени владения мячом и многим другим показателям. Все эти данные помогают тренерам и спортсменам оценить свои результаты и найти пути улучшения.

Одним из основных преимуществ статистики спортивных достижений является объективность. Статистические данные предоставляют четкие и точные цифры, которые не подвержены субъективным оценкам. Это позволяет сравнивать результаты разных спортсменов и команд, а также отслеживать прогресс в течение длительного периода времени.

Статистика спортивных достижений также играет важную роль в планировании будущих стратегий. Тренеры и спортсмены могут использовать статистические данные для определения оптимальной тактики для будущих соревнований. Например, если соперник имеет высокий процент реализации дальних бросков, баскетбольная команда может решить усилить защиту на периметре.

Статистика также используется для предсказания результатов будущих соревнований. Например, на основе статистических данных можно предсказать, какая команда имеет больше шансов выиграть чемпионат. Это особенно важно для букмекеров и любителей спортивных ставок.

Ниже приведены некоторые цифры, характеризующие спортивные достижения России:

#### Олимпийские игры:

Россия занимает второе место в неофициальном медальном зачете на зимних Олимпийских играх 2014 года в Сочи, завоевав 33 медали, из которых 13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых. На летних Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро Россия заняла четвертое место в неофициальном медальном зачете, завоевав 56 медалей, из которых 19 золотых, 18 серебряных и 19 бронзовых.

#### Чемпионаты мира:

Россия регулярно занимает призовые места на чемпионатах мира по различным видам спорта. Например, на чемпионате мира по футболу 2018 года, проходившем в России, сборная страны дошла до 1/4 финала, уступив в серии пенальти сборной Хорватии. На чемпионате мира по хоккею с шайбой 2019 года сборная России завоевала бронзовые медали.

#### Кубки мира:

Россия также добивается успехов на Кубках мира по различным видам спорта. Например, на Кубке мира по биатлону 2018/2019 годов российские спортсмены завоевали 12 медалей, из которых 5 золотых, 4 серебряных и 3 бронзовых.

#### Национальные чемпионаты:

Россия проводит национальные чемпионаты по многим видам спорта, в которых принимают участие тысячи спортсменов со всей



страны. Например, на чемпионате России по легкой атлетике 2021 года было установлено несколько новых рекордов страны.

Массовые спортивные мероприятия: Россия регулярно проводит массовые спортивные мероприятия, в которых принимают участие тысячи людей. Например, ежегодно в Москве проходит Московский международный марафон, в котором принимают участие более 30 тысяч человек из разных стран мира.

Заслушав информацию Министра спорта Российской Федерации о развитии спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва, Совет Федерации Федерального Собрания Российской Федерации отмечает следующее:

Российская Федерация входит в число стран – лидеров мирового спорта, что подтверждается победами на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, а также на всемирных зимних и летних универсиадах.

В соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 года № 1662-р, повышение конкурентоспособности российского спорта является стратегической целью государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Нормативной правовой базой для достижения указанной цели являются документы стратегического планирования в сфере физической культуры и спорта: Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р; государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302; федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 года № 30. Развитие системы подготовки спортивного резерва будет обеспечено в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография» и Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р (далее – Концепция).

Государственная политика в сфере физической культуры и спорта, подготовки спортивного резерва направлена на подготовку спортсменов и их успешное выступление на крупнейших международных соревнованиях, обеспечение социальных гарантий тренеров.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Прокофьева Д.Д., Алгушаев Ф.Н., Карташев Н.И., Шаяхметова Э.Ш. Агрессия и агрессивность в спорте. Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57-1. С. 328-336.
2. Прокофьева Д.Д. О ценности спорта. В сборнике: Теоретические и прикладные проблемы науки и образования в 21 веке: сборник научных трудов по материалам Международной заочной научно-практической конференции: в 10 частях. 2012. С. 114-116.
3. Прокофьева Д.Д. Путь к спортивным достижениям. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 191-193.
4. Слюнина А.Ю. Информационные технологии в спорте. Актуальные проблемы авиации и космонавтики. Красноярск. 2019. С. 372-374.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

© Хисматуллина А.М., 2024

УДК 796

Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ДОСТИЖЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена значению и применению статистики спортивных достижений. Рассматриваются основные аспекты и показатели, а также их роль в анализе эффективности, подготовке тренировок и принятии решений. Примеры из футбола, баскетбола и тенниса иллюстрируют практическое использование статистики для достижения успеха в спорте.

Ключевые слова: спортивная статистика, анализ эффективности, показатели достижений, тактические решения, подготовка спортсменов

Статистика спортивных достижений играет ключевую роль в мире спорта. Она не только отражает результаты и успехи спортсменов, но и служит важным инструментом для тренеров, аналитиков и болельщиков.

В этой статье мы рассмотрим, что представляет собой статистика спортивных достижений, её значение и способы применения в различных видах спорта.

Статистика спортивных достижений включает в себя сбор, анализ и интерпретацию данных о спортсменах и командах. Эти данные могут охватывать широкий спектр показателей, таких как количество забитых голов, набранные очки, количество побед, рекорды и личные достижения. Важно отметить, что статистика варьируется в зависимости от вида спорта. Например, в футболе это могут быть голы, передачи и владение мячом, тогда как в баскетболе - очки, подборы и ассисты.

История спортивной статистики уходит корнями в древние времена, когда первые олимпийские игры фиксировали результаты спортсменов. С развитием технологий и появлением современных методов анализа данных, спортивная статистика стала более точной и доступной. Сегодня она играет важную роль в подготовке спортсменов и разработке стратегий.

Анализ эффективности. Тренеры и аналитики используют статистические данные для оценки эффективности спортсменов и команд. Это позволяет выявить сильные и слабые стороны, а также разработать стратегии для улучшения результатов. Например, анализ игры позволяет определить, какие игроки чаще всего совершают результативные передачи или делают ключевые оборонительные действия.

Подготовка и тренировки. С помощью статистики можно планировать тренировки, фокусируясь на тех аспектах, которые требуют наибольшего внимания. Например, если у команды низкий процент реализации штрафных бросков, тренировки могут быть направлены на улучшение этого показателя. Современные технологии, такие как видеонаблюдение и аналитические программы, позволяют тренерам более точно анализировать тренировки и игры.

Оценка прогресса. Регулярное отслеживание статистических данных позволяет оценивать прогресс спортсменов и команд на протяжении времени. Это особенно важно для молодых и

развивающихся спортсменов. Например, анализ данных о физической подготовке и игровых показателях может помочь тренерам скорректировать тренировочные планы и диеты.

Принятие решений. Руководство команд использует статистику для принятия решений о найме новых игроков, контрактных переговорах и стратегических изменениях. Статистика помогает принимать обоснованные и информированные решения. Например, перед покупкой нового игрока клубы могут анализировать его предыдущие результаты, чтобы определить, насколько он подходит для их команды.

Футбол. В футболе статистика охватывает такие показатели, как количество голов, ассистов, точность передач, процент владения мячом и количество ударов по воротам. Эти данные помогают тренерам и аналитикам разрабатывать тактические схемы и определять ключевых игроков. Например, анализ игры Месси показывает, что его высокая точность передач и способность к дриблингу делают его одним из лучших игроков в мире.

Баскетбол. В баскетболе важными статистическими показателями являются набранные очки, подборы, ассисты, блок-шоты и перехваты. Эти данные позволяют тренерам оценивать вклад каждого игрока в игру и корректировать тактические решения. Например, данные о среднем количестве набранных очков за игру позволяют тренерам определять основных снайперов команды и разрабатывать стратегии их использования.

Теннис. В теннисе статистика включает количество эйсов, двойных ошибок, процент выигранных первых и вторых подач, а также количество выигранных брейков. Эти показатели помогают игрокам и тренерам анализировать матчи и готовиться к следующим турнирам. Например, анализ игры Роджера Федерера показывает, что его высокая точность подачи и способность выигрывать важные розыгрыши делают его одним из самых успешных теннисистов в истории.

С развитием технологий методы сбора и анализа данных в спорте значительно усовершенствовались. Сегодня используются различные устройства и программное обеспечение для отслеживания и анализа каждого аспекта игры. Видеокамеры высокого разрешения, датчики движения, биометрические устройства и программные аналитические платформы позволяют собирать и обрабатывать огромные объемы данных в реальном времени. Это позволяет тренерам и аналитикам получать точную и актуальную информацию для принятия решений.

Также хотел бы добавить небольшое количество спортивных мировых достижений.

Самая быстрая скорость на велосипеде. В 2018 году голландский велогонщик Том Дам достиг скорости в 280 км/ч.

Самый высокий прыжок в высоту. Кубинец Хавьер Сотомайор в 1993 году перепрыгнул через планку, находившуюся на высоте 2 метра и 45 сантиметров.

Самая большая выигрешная серия в теннисе. Сербский теннисист Новак Джокович выиграл 43 матча подряд.

Самый быстрый гол в истории футбола. Норвежский футболист Эрлинг Холанд забил гол на 9-й секунде матча.

Самый продолжительный матч в истории тенниса. Матч между американцем Джоном Изнером и французом Николасом Маю продолжался 11 часов и 5 минут.

Самая большая серия побед в Национальной баскетбольной ассоциации (НБА). Майкл Джордан и его команда «Чикаго Буллз» выиграли 72 игры из 82 в сезоне 1995/96.

Самый длинный марафон в истории. Грузинский бегун Сулихо Кордзакадзе пробежал 264 км в течение 24 часов.

Самое большое количество медалей на Олимпийских играх. Майкл Фелпс, американский пловец, выиграл 28 наград в период с 2004 по 2016 год.

Статистика спортивных достижений является неотъемлемой частью современного спорта. Она помогает не только оценивать результаты и прогресс, но и разрабатывать эффективные стратегии для достижения новых высот. В мире спорта, где каждая деталь может сыграть решающую роль, использование статистики становится ключевым фактором успеха. Важно отметить, что с развитием технологий значение статистики будет только возрастать, предоставляя новые возможности для анализа и улучшения спортивных результатов.

Список использованной литературы:

1.Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Спортивные достижения сборной России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2022. – С. 177-179.

2.Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 269-271.

3.Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

4.Имаева А.Р., Зарипов Р.У., Султанов А.Д. Статистика теннисных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 289-292.

5.Ульянова П.И., Зарипов Р.У., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения и тенденции их развития // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 279-283.

© Зарипов Р.У., 2024

УДК 796

Рыбакова Д.Д., Карташев Н.И., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ СТАТИСТИКИ: СБОР, АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ

Аннотация. Спортивная статистика играет важную роль в современном спорте, помогая тренерам, игрокам, аналитикам и болельщикам лучше понять происходящее на поле, трассе или площадке. Сбор, анализ и интерпретация данных являются ключевыми аспектами спортивной статистики, которые помогают улучшить производительность команды, принимать обоснованные решения и предсказывать результаты.

Ключевые слова: спортивная статистика, сбор статистических данных, анализ статистических данных, интерпретация статистических данных

Спортивная статистика играет важную роль в современном спортивном мире. Она позволяет собирать, анализировать и интерпретировать информацию о производительности спортсменов, команд и турниров. Основы спортивной статистики включают в себя методы и инструменты для сбора данных, их анализа и преобразования в полезную информацию.

Сначала необходимо установить спортивные параметры, которые будут замеряться и учитываться в статистике. Это могут быть основные факторы, такие как количество забитых мячей, время владения мячом или количество сделанных подач. Определение этих параметров является важным шагом для создания надежной и полезной спортивной статистики.

Далее следует этап сбора данных. Спортивные данные могут быть собраны различными способами – от ручного ввода результатов игры до использования передовых технологий, таких как сенсоры и камеры. Чем более точными и разнообразными будут данные, тем более уверенной будет статистика.

После сбора данных наступает этап анализа. Анализ спортивной статистики позволяет обнаружить тенденции и закономерности в производительности спортсменов, команд и турниров. Специальные программы и алгоритмы помогают проводить различные статистические расчеты и визуализацию данных, чтобы проявить скрытую информацию.

Важной частью основ спортивной статистики является интерпретация данных. После проведения анализа статистических показателей, важно уметь правильно интерпретировать результаты и извлекать значимую информацию. Спортивные статистики используются для прогнозирования результатов будущих соревнований, оценки производительности спортсменов и команд, а также для принятия важных стратегических решений.

В дополнение к основам спортивной статистики, существуют и другие важные аспекты, которые могут быть учтены при анализе данных. Например, контекст и исторические данные могут иметь влияние на интерпретацию и понимание текущих результатов. Исследование трендов в различных спортивных событиях может помочь в прогнозировании результатов и выработке эффективных стратегий.

Однако не всегда статистика может дать полное представление о производительности спортсменов и команд. Некоторые факторы, такие как состояние игроков, мотивация, стратегия и условия игры, могут оказывать существенное влияние на результаты. Поэтому важно принимать во внимание эти дополнительные аспекты при обработке и интерпретации данных.

Кроме того, спортивная статистика может быть полезна не только для тренеров и спортсменов, но и для руководителей команд и инвесторов. Анализ данных может помочь в принятии финансовых и стратегических решений, оптимизации работы команды и продвижении спорта в целом.

Наконец, с учетом быстрого развития технологий и внедрения новых инструментов и методов сбора данных, будущее спортивной статистики выглядит перспективным. Все больше и больше данных становятся доступными, и их анализ может привести к открытию новых тенденций и пониманию спортивной производительности на новом уровне. Это создает возможности для инноваций и улучшения в спортивной индустрии, и специалисты по спортивной статистике становятся все более востребованными.

В заключение: основы спортивной статистики являются важным инструментом для сбора, анализа и интерпретации данных о спортивной производительности. Эти знания могут помочь принимать более обоснованные решения и достигать успеха в современном спортивном мире. Все больше людей осознают важность статистики в спорте, и это открывает новые возможности для развития и применения спортивной статистики в будущем.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Спортивные достижения сборной России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – 2022. – С. 177-179.
2. Касьянова М.А., Азнабаев О.Ф. Статистика достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – 2022. – С. 179-181.
3. Самигуллина А.И., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения в женском одиночном фигурном катании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – 2022. – С. 189-193.
4. Гайнуллин А.А., Огуречников Д.Г. Статистика спорта. Популярные виды и их роль в жизни человека // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – 2022. – С. 200-204.
5. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 269-271.
6. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в



образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

© Рыбакова Д.Д., 2024

УДК 796

Динь Т.В., Огуречников Д.Г., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Статистика играет фундаментальную роль в мире спорта, предоставляя объективные данные для оценки производительности и достижений атлетов и команд. Она служит не только инструментом для анализа прошлых и текущих результатов, но и основой для стратегического планирования и улучшения будущих выступлений. Статистический анализ спортивных достижений включает в себя широкий спектр показателей, от простых подсчетов очков и рекордов до сложных метрик, оценивающих эффективность игры, физическое состояние спортсменов и вероятность успеха в соревнованиях.

В эпоху больших данных и продвинутых аналитических технологий статистика становится еще более важной. Она помогает тренерам, спортсменам и аналитикам понимать сложные тенденции, выявлять слабые и сильные стороны, а также принимать обоснованные решения, которые могут привести к победе. Введение статистических методов в спортивную практику привело к революции в подходах к тренировкам, игровым стратегиям и оценке потенциала спортсменов.

В данном введении мы рассмотрим, как статистика способствует прогрессу в спорте, какие инструменты и методы используются для сбора и анализа спортивных данных, и как эти данные применяются для повышения спортивных достижений на всех уровнях соревнований.

Спорт всегда был неотъемлемой частью человеческой культуры, а спортивные достижения - предметом гордости и восхищения.

Статистика играет важную роль в количественной оценке этих достижений, позволяя нам сравнивать результаты спортсменов во времени, между собой и кросс-дисциплинарном подходе.

Существует множество различных типов спортивной статистики, которые можно использовать для отслеживания и анализа результатов. Некоторые из наиболее распространенных:

- Рекорды. Абсолютно лучшие результаты, достигнутые в определенном виде спорта.
- Личные рекорды. Лучшие результаты, достигнутые individual athlete.
- Средние показатели. Средние значения показателей, таких как время, расстояние или очки, для группы спортсменов или соревнований.
- Процентные показатели. Процентное соотношение побед, поражений, ничьих или других результатов.
- Рейтинги. Системы ранжирования спортсменов или команд, основанные на их результатах.

Статистика используется во всех видах спорта, но ее конкретная форма и важность могут варьироваться.

В видах спорта с фиксированным временем, таких как бег или плавание, статистика часто фокусируется на времени, затраченном на прохождение дистанции.

В видах спорта с очками, таких, как гимнастика или фигурное катание, судьи присваивают оценки, которые затем суммируются для определения победителя.

В видах спорта с мячом, таких как футбол или баскетбол, статистика может включать количество очков, передач, перехватов и других показателей.

Примеры использования:

- Бейсбол. В бейсболе статистика, такая как средний показатель отбивания, процент украденных баз и процент спасенных игр, используется для оценки игроков.
- Футбол. В футболе статистика, такая как количество забитых голов, передач и отборов мяча, используется для оценки игроков.
- Баскетбол. В баскетболе статистика, такая как количество очков, подборов, передач и блок-шотов, используется для оценки игроков.
- Легкая атлетика. В легкой атлетике статистика, такая как время, расстояние и очки, используется для оценки спортсменов.

Преимущества использования статистики:

- Отслеживание прогресса. Статистика позволяет спортсменам и тренерам отслеживать прогресс с течением времени и выявлять области, требующие улучшения.
- Сравнение результатов. Статистика позволяет сравнивать результаты спортсменов между собой и с течением времени.

- Анализ стратегии. Статистику можно использовать для анализа стратегий и тактик, используемых спортсменами и командами.
- Определение потенциальных спортсменов. Скауты и команды используют статистику для оценки потенциала спортсменов.

Спортивная статистика, несомненно, играет важную роль в современном спорте, предоставляя ценные данные для оценки результатов, сравнения игроков и команд, а также анализа стратегий.

Однако, как и любой инструмент, она имеет свои ограничения и подвергается критике.

#### 1. Неполное отражение спортивных достижений:

- Не все поддается измерению. Не все аспекты спортивного мастерства и вклада в игру можно количественно выразить. Статистика не учитывает такие факторы, как лидерство, командный дух, спортивная этика, влияние на игру, и психологическая устойчивость.

- Субъективность. Оценка некоторых показателей, например, качества выполнения упражнения в гимнастике или фигурном катании, зависит от судейских решений, которые могут быть субъективными.

#### 2. Некорректная интерпретация и использование:

- Неверные выводы. Неправильная интерпретация или выборочное использование статистики может привести к ошибочным выводам о спортсменах, командах или тенденциях.

- Сравнение несравнимого. Сравнение показателей из разных видов спорта, эпох, или с учетом разных условий, может быть некорректным и вводить в заблуждение.

- Фокус на ложных целях. Чрезмерное внимание к статистике может привести к тому, что спортсмены и команды будут ориентироваться на оптимизацию отдельных показателей, а не на общую игру и достижение победы.

#### 3. Неспособность отразить индивидуальные особенности:

- Уникальность каждого спортсмена. Статистика не учитывает индивидуальные особенности, такие как генетика, тренировочный процесс, травмы, психологическое состояние, которые значительно влияют на результаты.

- Влияние внешних факторов. Статистика не всегда принимает во внимание внешние факторы, такие как погодные условия, состояние инвентаря, судейские решения, которые могут влиять на результаты.

#### 4. Ограниченность в прогнозировании:

- Статистика не предсказывает будущее. Прошлые достижения не гарантируют будущих успехов. Спортивные результаты зависят от многих непредвиденных факторов.

- Переоценка роли статистики. Не стоит полагаться исключительно на статистику при принятии решений, таких как выбор состава команды или тактики игры.

#### 5. Этические вопросы:

- Сравнение и давление. Чрезмерное использование статистики может создавать ненужное давление на спортсменов и приводить к нездоровой конкуренции.

- Объективация спортсменов. Сведение спортсменов к набору статистических показателей может дегуманизировать спорт и игнорировать их личность.

Статистика является ценным инструментом для измерения и анализа спортивных достижений. Однако важно использовать статистику с осторожностью и осознавать ее ограничения.

Помимо статистики, важно также учитывать другие факторы, такие как спортивное мастерство, командный дух и индивидуальные обстоятельства, при оценке спортивных достижений.

#### Список использованной литературы

1. Огуречников Д.Г., Прокофьева Д.Д., Алгушаев Ф.Н., Карташев Н.И., Шаяхметова Э.Ш. Агрессия и агрессивность в спорте. Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57-1. С. 328-336.
2. Прокофьева Д.Д. О ценности спорта. В сборнике: Теоретические и прикладные проблемы науки и образования в 21 веке: сборник научных трудов по материалам Международной заочной научно-практической конференции: в 10 частях. 2012. С. 114-116.
3. Прокофьева Д.Д. Путь к спортивным достижениям. Проблемы и перспективы развития физической культуры спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 191-193.
4. Ульянова П.И., Зарипов Р.У., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения и тенденции их развития // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 279-283.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. «Академия», 2003. – 480 с.

© Динь Т.В., 2024

УДК 796

Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Аннотация. Статья посвящена анализу современных теоретических концепций и методик тренировки в области спорта. Исследование включает в себя обзор основных теорий, моделей и методик физической подготовки. Основная цель работы – выявить современные тенденции и перспективы развития теории и методики спорта.

Ключевые слова: Физическая активность, основы спорта, тренировочные программы, психология в спорте, спорт, физическое воспитание

Физическое воспитание возникло еще в самом первобытном обществе как результат естественной деятельности людей. Проводя время на охоте, строительстве и других работах, они спонтанно развивали свои физические способности и совершенствовали свою силу, выносливость и быстроту. Со временем люди заметили, что те, кто вел более активный образ жизни и выполнял множество физических действий, обладали лучшей физической подготовкой. Это привело к осознанию важности физических упражнений. Люди стали имитировать движения, необходимые для труда, в свободное время, что привело к появлению физических упражнений. Оказалось, что упражнения имеют значительный эффект на общее физическое состояние человека, особенно если они начинаются в детском возрасте.

Таким образом, осознание важности физических упражнений и предварительной подготовки к жизни послужили началом создания настоящего физического воспитания. Истоки организованного физического воспитания можно проследить до Древней Греции, где молодых людей специально обучали военным и спортивным упражнениям.

Через изучение теории и методики спорта мы можем получить более глубокое понимание процессов, происходящих в организме спортсмена, его обучении и развитии в спортивной дисциплине.

Теоретические основы спорта включают в себя физиологические аспекты подготовки, психологические аспекты подготовки и биомеханики и техники в спорте.

Физиологические аспекты спортивной подготовки включают в себя изучение ряда основных процессов, которые происходят в организме спортсмена во время физической активности, таких как энергетические процессы, адаптация организма, реакция организма на физическую нагрузку.

Изучение этих физиологических аспектов помогает тренерам и специалистам по физической подготовке разрабатывать научно обоснованные программы тренировок.

Психологические аспекты подготовки спортсменов играют важную роль в достижении высоких спортивных результатов. Они связаны с психологической подготовкой спортсменов, их мотивацией, эмоциональным контролем. Психологические аспекты подготовки спортсменов помогают не только в достижении хороших результатов, но также в обеспечении психологического благополучия и удовлетворенности спортсменов, что важно для их общего развития и внутреннего равновесия.

Биомеханика и техника играют важную роль в спорте, так как позволяют изучить движения спортсменов и найти оптимальные способы их выполнения, что в свою очередь может привести к улучшению производительности и предотвращению травм. Например, в беге, прыжках и метаниях биомеханика помогает оптимизировать технику бега, технику успешных прыжков и корректную механику метания для достижения максимальных результатов. Изучение биомеханики ударов и движений в теннисе помогает улучшить технику ударов, повысить мощность и точность ударов.

#### Методика спортивной подготовки

Методика спортивной подготовки включает в себя разработку и применение системы тренировок, которая направлена на развитие физических и технических навыков спортсмена с целью достижения максимальных результатов в выбранной спортивной дисциплине. Основные аспекты методики включают в себя анализ и определение целей, физическую подготовку, питание и восстановление, мониторинг и анализ.

Анализ и определение целей помогают спортсмену выявить конкретные цели и задачи.

Физическая подготовка помогает разработать индивидуальный план тренировок, который учитывает физические возможности спортсмена.

Питание и восстановление также играют важную роль для спортсмена. Правильное питание и восстановление помогают спортсменам получить необходимые питательные вещества для оптимальной производительности и предотвращения травм.

Постоянный мониторинг и анализ физической формы, технической подготовки и результатов тренировок нужны для корректировки программы подготовки в соответствии с индивидуальными потребностями спортсмена.

Техническая и тактическая подготовка играют важную роль в спортивном достижении. Техническая подготовка включает в себя развитие моторных навыков, координации движений, правильной техники выполнения упражнений и т.д. Тактическая подготовка, в свою очередь, связана с умением принимать решения на поле, правильно позиционироваться, анализировать игровую ситуацию и так далее.

Обе эти компоненты подготовки важны для достижения успеха в спорте. Нет смысла в том, чтобы иметь отличную физическую форму, если у спортсмена плохая техника или слабая тактика. И наоборот, отличные технические навыки могут быть недостаточными без хорошей тактической подготовки.

Поэтому спортсмены и тренеры уделяют много внимания как технической, так и тактической подготовке. Это включает в себя тренировки, симуляции игровых ситуаций, анализ видеозаписей матчей и индивидуальные консультации с тренерами. Кроме того, спортсмены также должны постоянно совершенствовать свои навыки и тактику, чтобы быть конкурентоспособными на профессиональном уровне.

Психологическая подготовка играет ключевую роль в спорте, поскольку она влияет на спортивные достижения и общее состояние спортсмена. Важно, чтобы спортсмен был ментально подготовлен к высоким требованиям соревнований, умел контролировать эмоции, стабильно выполнять свой план игры и преодолевать стрессовые ситуации.

Психологическая подготовка включает в себя такие аспекты, как концентрация, уверенность в себе, мотивация, стрессоустойчивость, умение управлять эмоциями и другие психологические навыки. Эти навыки могут быть развиты через специальные тренировки, сессии консультирования с психологами,

медитацию, использование психологических методик и техник релаксации.

Помимо этого, психологическая подготовка также включает в себя работу с командой и тренером, построение корректного взаимодействия со своими партнерами, развитие тактического мышления и спортивного интеллекта. Все эти аспекты помогают спортсмену максимально использовать свои спортивные навыки и потенциал на соревнованиях.

Таким образом, психологическая подготовка является неотъемлемой частью спортивного обучения и тренировок, которая помогает спортсмену добиваться оптимальных результатов и преодолевать трудности на пути к достижению своих целей.

В современном мире спорт играет важную роль не только в развлекательных целях, но и в здоровье, общественном развитии и достижении личных целей. В этом контексте теория и методика спорта имеют большое значение для достижения успеха как в индивидуальном, так и в командном спорте. Существует множество примеров успешных применений теории и методики спорта, которые способствуют повышению результативности и достижению лучших показателей. Вот некоторые из них:

Майкл Фелпс, американский пловец. Он применил теорию высокой интенсивности тренировок, что помогло ему достичь невероятных результатов в спорте.

Пример успешного применения психологической поддержки: Симона Халеп, румынская теннисистка. Она работала с психологом, чтобы улучшить свою ментальную подготовку к соревнованиям, что привело к ее победе на турнире "Ролан Гаррос".

Пример успешного применения технической тренировки: Кристиано Роналду, португальский футболист. Он уделяет особое внимание своей технике игры и постоянно совершенствует свои навыки, что позволяет ему быть одним из лучших футболистов в мире.

Пример успешного применения физической подготовки: Усэйн Болт, ямайский легкоатлет. Он работал над своей физической формой и скоростью, что позволило ему стать одним из самых быстрых спринтеров в истории спорта.

Эти примеры демонстрируют, как правильное применение теории и методики спорта может помочь спортсменам достичь выдающихся результатов и стать лидерами в своих дисциплинах.

Физическая подготовка играет значительную роль в достижении спортивных результатов, поскольку она влияет на физические параметры спортсменов, их выносливость, силу, скорость,



гибкость, координацию и другие физические качества, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

Оценка влияния физической подготовки на спортивные результаты может быть проведена через следующие аспекты:

**Уровень физической формы:** физическая подготовка спортсменов напрямую влияет на их физическую форму, которая определяется уровнем выносливости, силы, скорости, гибкости и координации. Спортсмены с хорошо развитой физической формой имеют большие шансы на достижение высоких результатов в своей дисциплине.

**Улучшение технических навыков:** развитие физических качеств спортсменов также способствует улучшению технических навыков и мастерства в выполнении различных упражнений, что повышает эффективность и результативность их выступлений на соревнованиях.

**Повышение выносливости:** хорошо развитая физическая выносливость позволяет спортсменам выдерживать высокие нагрузки во время тренировок и соревнований, уменьшает риск травм и позволяет поддерживать высокий темп в течение всего соревнования.

**Увеличение силы и скорости:** развитие силы и скорости способствует улучшению выступлений спортсменов в дисциплинах, где эти качества играют важную роль, таких как бег, прыжки, метания и другие.

**Гибкость и координация:** развитие гибкости и координации также имеет важное значение для успешной спортивной деятельности, поскольку они улучшают качество движений, предотвращают травмы и помогают спортсменам эффективно выполнять сложные упражнения и элементы.

Таким образом, физическая подготовка играет ключевую роль в достижении спортивных результатов, поскольку она повышает уровень физических качеств спортсменов, улучшает их выступления и помогает достичь успешных результатов на соревнованиях. Оценка влияния физической подготовки на спортивные результаты является важным инструментом для тренеров и спортсменов в планировании и анализе тренировочного процесса и определении стратегий для достижения поставленных целей.

Теория и методика спорта играют важнейшую роль в успешной спортивной деятельности. Изучение научных принципов спортивной деятельности и разработка оптимальных методик тренировок позволяют спортсменам и тренерам повышать уровень

подготовки, достигать высоких спортивных результатов и предотвращать возможные травмы.

Теоретические знания о физиологических и психологических особенностях спортивной деятельности позволяют эффективно строить тренировочные планы, учитывая индивидуальные особенности спортсменов и цели, которые они ставят перед собой. Методика спорта разрабатывается с учетом современных научных и практических достижений, что способствует улучшению результатов и оптимизации тренировочного процесса.

Таким образом, освоение теории и методики спорта является ключевым элементом успешной спортивной карьеры и помогает спортсменам достичь высоких результатов, сохраняя здоровье и предотвращая возможные риски и негативные последствия. Умение применять научные знания в практике спортивной деятельности позволяет эффективно управлять тренировочным процессом и достигать поставленных целей.

Список использованной литературы:

1.Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Спортивные достижения сборной России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2022. – С. 177-179.

2.Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 269-271.

3.Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

4.Имаева А.Р., Зарипов Р.У., Султанов А.Д. Статистика теннисных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 289-292.

5.Ульянова П.И., Зарипов Р.У., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения и тенденции их развития // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных

учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 279-283.

© Бадамшин И.В., 2024

УДК 796

Кудашев Р.К., Хамидулина В.И., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## РОССИЙСКОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ В 2014-2024 ГОДАХ

Аннотация. Данная статья представляет собой статистику спортивных достижений российских фигуристов в период с 2014 по 2024 год, с целью выявления ключевых тенденций и прогнозирования возможного развития этого вида спорта в будущем.

Ключевые слова: фигурное катание, спорт

Фигурное катание на коньках традиционно является одним из массовых видов спорта в России, привлекающим к занятиям широкие слои населения из разных возрастных групп.

Согласно данным федерального статистического наблюдения в 2021 году общая численность занимающихся фигурным катанием на коньках составила 29 896 человек.

Фигурное катание развивается стремительными темпами. Наблюдать за этим можно во время Олимпийских игр, последний из которых проходил в феврале 2022 года в Пекине. Чемпионки России и других стран показали безупречные результаты.

Развитие фигурного катания на территории России активно развивалось со времен Петра I. В 1865 году в Юсуповском саду состоялось открытие первого общественного катка, где осуществляли тренировку фигуристы. Именно здесь в 1896 году был организован дебютный чемпионат мира по фигурному катанию. Во времена СССР фигурное катание активно развивалось. Российские спортсмены занимали лидирующие позиции на мировой арене, особенно в парных дисциплинах. Фигурное катание подарило нам таких величайших спортсменов как Николай Панин, Евгения Тарасова, Алексей Урманов, Евгений Плющенко, Станислав Жук и другие. Данные фигуристы впоследствии стали опытными тренерами и подготовили немало медалистов.

В основном, золотые медали получали участники парных соревнований. А вот одиночные женские программы развивались крайне медленно. Особый пик прогресса в фигурном катании в

одиночной программе произошел благодаря молодой фигуристке Елене Водорезовой, которая являлась ученицей Станислава Жука.

В 1976 году Елена Водорезова (на тот момент ей было 12 лет) выполнила программу с двумя тройными прыжками. В 2014 году начинается пик развития женского одиночного фигурного катания. Ужесточаются подготовки спортсменов, от которых теперь требуется больше усилий, концентрации внимания и строгое соблюдение требований к подготовке и выступлениям.

Если провести анализ возрастной категории россиянок, участвующих в одиночной женской программе, то можно заметить весьма интересный факт. В последние годы фигурное катание становится спортом для молодых девочек. Средний возраст российских чемпионки по фигурному катанию составляет 15–20 лет.

2014 г., Сочи: Россия завоевала 5 медалей: 1 золотая (Аделина Сотникова, женское одиночное катание), 1 серебряная (Максим Ковтун, мужское одиночное катание) и 3 бронзовые (Татьяна Волосожар / Максим Траньков, парное катание; Елена Ильиных / Никита Кацалапов, танцы на льду).

Доля медалей от общего количества: 14,3%.

2018 г., Пхёнчхан: Россия завоевала 8 медалей: 2 золотые (Алина Загитова, женское одиночное катание; Евгения Медведева, женское одиночное катание), 2 серебряные (Евгения Тарасова / Владимир Морозов, парное катание; Наталья Забияко / Александр Энберт, танцы на льду), 4 бронзовые (Михаил Коляда, мужское одиночное катание; Алина Загитова, женское одиночное катание; Евгения Тарасова / Владимир Морозов, парное катание; Екатерина Боброва / Дмитрий Соловьев, танцы на льду).

Доля медалей от общего количества: 22,9%.

2022 г., Пекин: Россия, выступая под флагом ОКР, завоевала 2 золотые (Анна Щербакова, женское одиночное катание; Камила Валиева, женское одиночное катание), 1 серебряную (Александр Бойков / Дмитрий Козловский, парное катание) и 1 бронзовую (Виктория Синицина / Никита Кацалапов, танцы на льду).

Доля медалей от общего количества: 14,3%.

После проведения XXII Олимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи количество занимающихся фигурным катанием на коньках в России значительно возросло, однако в олимпийском цикле 2018-2022 гг. наблюдалось небольшое уменьшение количества занимающихся фигурным катанием, что было связано со сложной эпидемиологической ситуацией в 2020-2022 гг. и длительными периодами закрытия спортивных сооружений для использования населением. В настоящем наблюдается устойчивый рост численности

занимающихся фигурным катанием на коньках по этапам подготовки, осуществляемым в специализированных учреждениях спортивной направленности, особенно на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, что свидетельствует о высокой заинтересованности в занятиях фигурным катанием на коньках со стороны детей и юношества.

Чемпионат мира: За 10 лет российские спортсмены завоевали 3 золотых (Евгений Плющенко, 2014; Михаил Коляда, 2018; Дмитрий Алиев, 2021), 3 серебряных (Максим Ковтун, 2015; Михаил Коляда, 2017; Александр Самарин, 2019) и 4 бронзовых (Артур Дмитриев, 2014; Максим Ковтун, 2016; Михаил Коляда, 2019; Александр Самарин, 2021).

Доля медалей от общего количества: 10%

Чемпионат Европы: За 10 лет российские спортсмены завоевали 7 золотых (Евгений Плющенко, 2014; Максим Ковтун, 2015; Михаил Коляда, 2018; Александр Самарин, 2019, 2020; Дмитрий Алиев, 2021; Марк Кондратюк, 2022), 5 серебряных (Максим Ковтун, 2014; Артур Дмитриев, 2016; Михаил Коляда, 2017; Александр Самарин, 2018; Дмитрий Алиев, 2020) и 2 бронзовых (Артур Дмитриев, 2015; Александр Самарин, 2021).

Доля медалей от общего количества: 14%

Чемпионат мира: За 10 лет российские спортсмены завоевали 7 золотых (Аделина Сотникова, 2014; Елизавета Туктамышева, 2015; Евгения Медведева, 2016, 2017; Алина Загитова, 2019; Анна Щербакова, 2021; Камила Валиева, 2022), 4 серебряных (Евгения Медведева, 2015; Алина Загитова, 2018; Александра Трусова, 2021; Анна Щербакова, 2022) и 3 бронзовых (Елена Радионова, 2015; Мария Сотскова, 2017; Александра Трусова, 2020).

Доля медалей от общего количества: 14%

Чемпионат Европы: За 10 лет российские спортсмены завоевали 8 золотых (Аделина Сотникова, 2014; Елизавета Туктамышева, 2015; Евгения Медведева, 2016, 2017, 2018; Алина Загитова, 2018; Анна Щербакова, 2020; Камила Валиева, 2022), 4 серебряных (Евгения Медведева, 2015; Алина Загитова, 2017; Александра Трусова, 2020; Анна Щербакова, 2021) и 3 бронзовых (Елена Радионова, 2015; Мария Сотскова, 2017; Александра Трусова, 2019).

Доля медалей от общего количества: 15%

Чемпионат мира: За 10 лет российские спортсмены завоевали 6 золотых (Татьяна Волосожар / Максим Траньков, 2014, 2015; Евгения Тарасова / Владимир Морозов, 2018, 2019, 2021; Анастасия Мишина / Александр Галлямов, 2021), 4 серебряных (Ксения Столбова / Федор

Климов, 2014, 2015; Евгения Тарасова / Владимир Морозов, 2017; Анастасия Мишина / Александр Галлямов, 2022) и 3 бронзовых (Ксения Столбова / Федор Климов, 2016; Евгения Тарасова / Владимир Морозов, 2020; Александра Бойкова / Дмитрий Козловский, 2022).

Доля медалей от общего количества: 13%

Чемпионат Европы: За 10 лет российские спортсмены завоевали 8 золотых (Татьяна Волосожар / Максим Траньков, 2014, 2015, 2016; Евгения Тарасова / Владимир Морозов, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021), 4 серебряных (Ксения Столбова / Федор Климов, 2014, 2015; Евгения Тарасова / Владимир Морозов, 2016; Анастасия Мишина / Александр Галлямов, 2022) и 2 бронзовых (Ксения Столбова / Федор Климов, 2017; Александра Бойкова / Дмитрий Козловский, 2021).

Доля медалей от общего количества: 14%

Чемпионат мира: За 10 лет российские спортсмены завоевали 3 золотых (Елена Ильиных / Никита Кацалапов, 2014; Екатерина Боброва / Дмитрий Соловьев, 2016; Виктория Синицина / Никита Кацалапов, 2021), 4 серебряных (Екатерина Боброва / Дмитрий Соловьев, 2015, 2017; Александра Степанова / Иван Букин, 2018; Виктория Синицина / Никита Кацалапов, 2022) и 6 бронзовых (Екатерина Боброва / Дмитрий Соловьев, 2014; Екатерина Боброва / Дмитрий Соловьев, 2018; Александра Степанова / Иван Букин, 2019; Тиффани Загорски / Джонатан Гурейро, 2020; Александра Степанова / Иван Букин, 2021; Диана Дэвис / Глеб Смолкин, 2022).

Доля медалей от общего количества: 13%

Чемпионат Европы: За 10 лет российские спортсмены завоевали 8 золотых (Екатерина Боброва / Дмитрий Соловьев, 2013, 2015, 2016, 2017, 2018; Александра Степанова / Иван Букин, 2019, 2020; Виктория Синицина / Никита Кацалапов, 2021), 3 серебряных (Екатерина Боброва / Дмитрий Соловьев, 2014; Александра Степанова / Иван Букин, 2018; Виктория Синицина / Никита Кацалапов, 2020) и 3 бронзовых (Екатерина Боброва / Дмитрий Соловьев, 2014; Александра Степанова / Иван Букин, 2017; Тиффани Загорски / Джонатан Гурейро, 2019).

Доля медалей от общего количества: 14%

1. Российские и белорусские фигуристы отстранены от турниров Международного союза конькобежцев (ISU) с 1 марта 2022 года. В июне 2023 года ISU эти «спортивные санкции» продлил. С тех пор многие эксперты заявляли о том, что отстранение россиян негативно скажется на мировом фигурном катании, а вот о влиянии ситуации на развитие спорта в России говорят не так часто.

Почти два года российские спортсмены выступают только на внутренних турнирах. 26 ноября прошел заключительный этап Гран-

при России, на нем ни одной фигуристке не удалось исполнить элемент ультра-си.

Стоит отметить, что российские фигуристки не могут чисто выполнить элементы ультра-си уже четвертый этап Гран-при подряд. Последний раз четверной прыжок в России без ошибок «приземляла» Аделия Петросян на втором этапе Гран-при, еще 22 октября. После нее ни одной из фигуристок, которая заявляла на этапах Гран-при элемент ультра-си, не удалось чисто исполнить его: спортсменки либо падали, либо упрощали прыжок.

2.Изменение поколений: в последние годы произошла смена поколений в российском фигурном катании. Молодые спортсмены, такие как Камила Валиева, Александра Трусова, Анна Щербакова, Марк Кондратюк и другие, демонстрируют высокий потенциал, но им необходимо уверенно закрепиться на международной сцене и доказать свою конкурентоспособность. Необходимо отметить, что резкое снижение количества присвоенных спортивных разрядов и званий с 2020 года связано с пиком пандемии коронавируса COVID-19 и отменой большинства спортивных мероприятий, необходимых для выполнения требований по присвоению спортивных разрядов и званий. Учитывая высокую популярность фигурного катания на коньках в Российской Федерации и достижения российских спортсменов на мировой арене, можно прогнозировать дальнейший рост численности занимающихся видом спорта в период 2023-2026 гг., а также повышение уровня их квалификации. Для этих целей ФФККР регулярно вносит изменения и дополнения в правила по виду спорта и Единую всероссийскую спортивную классификацию, исходя из анализа уровня развития фигурного катания на коньках в субъектах Российской Федерации и текущих потребностей для качественной подготовки спортивного резерва.

3.Технологическая революция: визуализация движений: с помощью камер и специальных программ можно записывать и анализировать движения спортсмена в 3D. Это позволяет тренеру объективно оценить технику выполнения элементов и внести необходимые коррективы в тренировочный процесс. Анализ биомеханики с использованием специальных датчиков, прикрепленных к телу спортсмена, позволяющих собирать информацию о движении суставов, усилий мышц, скорости и ускорении, помогает оптимизировать технику и предотвратить травмы. Датчики для отслеживания скорости и ускорения позволяют спортсменам следить за своей скоростью и ускорением во время выполнения элементов. Это помогает им улучшить динамику движений и выполнять элементы более эффективно. Моделирование элементов в 3D позволяет тренеру

и спортсмену визуализировать элемент в пространстве и изучить его подробно, что помогает им улучшить технику и повысить точность выполнения элемента.

Российское фигурное катание, пройдя путь от триумфальных побед до новых вызовов, вступает в новый этап своего развития. Сохраняя свой уровень на международной сцене, Российская Федерация должна уделять внимание развитию молодых спортсменов, внедрению новых технологий и улучшению систему подготовки. В этом случае российское фигурное катание сможет уверенно шагать вперед, завоевывая новые вершины и сохраняя свой статус одной из ведущих фигурных держав мира.

Список использованной литературы:

1.Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 269-271.

2.Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

3.Имаева А.Р., Зарипов Р.У., Султанов А.Д., Статистика теннисных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 289.

4.Ульянова П.И., Зарипов Р.У., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения и тенденции их развития // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 279-283.

© Бадамшин И.В., 2024



## ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ

Аннотация. Данная статья исследует историю и развитие лёгкой атлетики в России с учетом влияния на спортивное развитие, культурный обмен и укрепление международных связей. Она обращает внимание на ключевые моменты становления этого спорта начиная с дореволюционных дней и до современного периода, где легкая атлетика становится важным фактором развития спорта в России.

Ключевые слова: легкая атлетика, развитие, становление, доминирование, достижения, мировые рекорды, поддержка талантов

Легкая атлетика в России имеет богатую и интересную историю, восходящую к дореволюционному периоду и продолжающуюся до наших дней. Этот вид спорта прошел через несколько важных этапов становления и развития, отражающих социально-политические изменения в стране. От первых соревнований в начале XX века до завоевания ведущих позиций на международной арене, история российской легкой атлетики наполнена яркими достижениями и значимыми событиями.

Истоки легкой атлетики в России восходят к концу XIX века, когда в 1888 году были проведены первые организованные соревнования по бегу, прыжкам и метаниям. Эти состязания проходили в Санкт-Петербурге и Москве, объединяя любителей спорта и постепенно привлекая все больше участников. В начале XX века стали появляться первые спортивные клубы и общества, которые активно развивали легкую атлетику, проводя регулярные турниры и тренировки. Спортсмены этого периода продемонстрировали высокий уровень мастерства и заложили основу для дальнейшего прогресса данного вида спорта в стране.

После Октябрьской революции 1917 года советское правительство уделяло большое внимание развитию физической культуры и спорта, в том числе легкой атлетики. Были созданы специализированные спортивные школы, организована система подготовки тренеров и спортсменов высокого уровня. Это позволило выстроить эффективную систему развития легкой атлетики в СССР, которая дала впечатляющие результаты в последующие десятилетия.

Начиная с 1950-х годов, советские легкоатлеты стали регулярно добиваться выдающихся успехов на крупнейших международных соревнованиях, таких как Олимпийские игры и

чемпионаты мира. Они устанавливали рекорды, завоевывали множество золотых медалей и утверждали ведущие позиции СССР в этом виде спорта на глобальном уровне.

Легкая атлетика в СССР стала одним из самых популярных и массовых видов спорта. Миллионы людей занимались бегом, прыжками и метаниями как профессионально, так и на любительском уровне. Эта популярность способствовала дальнейшему совершенствованию системы подготовки и появлению новых талантливых поколений легкоатлетов.

Российские легкоатлеты, продолжая традиции советской школы, неоднократно демонстрировали выдающиеся результаты на крупнейших международных соревнованиях. Такие спортсмены, как Сергей Бубка, Юрий Седых, Марита Кох, Ирина Привалова и многие другие, становились олимпийскими чемпионами, рекордсменами мира и Европы, формируя славу российской легкой атлетики на глобальном уровне.

Российские легкоатлеты регулярно входят в число лидеров на Олимпийских играх, завоевывая множество золотых, серебряных и бронзовых медалей. Их достижения на самом высоком уровне международных соревнований являются предметом гордости и вдохновения для всех поклонников спорта в России.

За всю историю российской легкой атлетики было установлено большое количество мировых рекордов в различных дисциплинах. Эти выдающиеся достижения российских спортсменов демонстрируют их техническое мастерство, физическую подготовку и целеустремленность, ставя их в один ряд с лучшими легкоатлетами планеты.

Российские легкоатлеты ежегодно доказывают свое превосходство на крупнейших международных турнирах, таких как чемпионаты мира и Европы. Их победы на самых престижных соревнованиях мирового уровня укрепляют статус России как одной из ведущих легкоатлетических держав.

Несмотря на некоторые сложности, с которыми сталкивалась российская легкая атлетика в последние годы, этот вид спорта продолжает развиваться и демонстрировать высокие результаты. Благодаря усилиям спортивных федераций, тренеров и самих атлетов, в России ведется активная работа по совершенствованию системы подготовки, повышению мастерства спортсменов и популяризации легкой атлетики среди населения.

Строительство современных стадионов, манежей и тренировочных баз позволяет создавать благоприятные условия для

занятий легкой атлетикой и повышения качества подготовки спортсменов.

Выявление и целенаправленная поддержка перспективных легкоатлетов, начиная с юношеского возраста, является ключевой задачей для обеспечения преемственности и долгосрочного успеха российской школы легкой атлетики.

Активное участие российских специалистов в международных организациях и обмен опытом с ведущими странами мира способствуют модернизации подходов к тренировочному процессу и повышению конкурентоспособности российских легкоатлетов.

Список использованной литературы:

1.Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 269-271.

2.Бушуева А.А., Азнабаев О.Ф. Спортивные достижения в фигурном катании. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 265-269.

3.Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Искажение статистики в спорте: как это влияет на оценку достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 325-328.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

5. Авдияров А.И., Азнабаев О.Ф. Менеджмент профессионального спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 362-364.

© Куликов А.В., 2024

Секция № 6. СПОРТМЕНЕДЖМЕНТ И ЭКОНОМИКА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

УДК 796.01

Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Аслаев Т.С., Уфимский университет  
науки и технологий, г.Уфа

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СТРАТЕГИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КЛУБОВ: ФАКТОРЫ УСПЕХОВ И  
ПРОВАЛЫ

Аннотация. В данной статье анализируются стратегии успешных и неуспешных профессиональных спортивных команд с точки зрения экономики. Рассматриваются различные факторы, влияющие на успех или провал спортивных клубов.

Автором проведен анализ статистических данных и интервью с представителями спортивных клубов, менеджерами и экономистами, занимающимися спортивным бизнесом. Также были использованы материалы экономических исследований, отчетов международных спортивных организаций и блогов экспертов в области спортивного менеджмента.

Статья будет полезна для всех, кто интересуется экономикой спорта, стратегиями развития профессиональных спортивных клубов и факторами, влияющими на их успех.

Ключевые слова: спорт, экономика, менеджмент, профессиональный спорт, стратегии, факторы успеха, провалы, статистические данные, интервью, менеджеры, экономисты, исследования, блоги, эксперты, внешние факторы, ресурсы, маркетинг, продвижение, управление рисками, успешные стратегии, неудачные стратегии.

В современном мире спорт играет огромную роль в жизни каждого человека. Он не только является одним из самых популярных видов досуга, но и приносит огромные прибыли спортивным клубам и организациям. Однако, за каждым успехом стоит сложная и многофакторная работа, которая включает в себя не только тренировки спортсменов, но и грамотное управление экономическими аспектами деятельности клуба.

В данной статье мы рассмотрим основные аспекты экономики профессионального спорта и разберем на примерах успешных и неудачных стратегий различных спортивных клубов. Для этого мы проведем анализ статистических данных, интервью с менеджерами и

экономистами спортивных клубов, а также используем материалы исследований и блоги экспертов в области спорта.

Первый и наиболее очевидный аспект, который влияет на экономику профессионального спорта, это воздействие внешних факторов. Футбол является отличным примером того, как внешние факторы могут оказывать значительное влияние на экономические показатели клуба.

Один из ключевых внешних факторов в футболе — это трансферная стоимость игроков. Чем дороже трансфер игрока, тем больше денег клуб может заработать на продаже этого игрока в будущем. Однако, если клуб тратит слишком много денег на покупку новых игроков, это может привести к финансовым трудностям в долгосрочной перспективе.

Еще один важный внешний фактор - уровень конкуренции в лиге. Если лига слишком переполнена сильными командами, то новым клубам может быть трудно конкурировать и привлекать зрителей. Это может привести к снижению доходов от продажи билетов и абонементов.

Рыночная стоимость билетов также является важным внешним фактором. Если билеты на матчи клуба стоят слишком дорого, это может отпугнуть потенциальных зрителей и привести к снижению посещаемости матчей. С другой стороны, если билеты стоят слишком дешево, клуб может недополучить прибыль от их продажи.

Одним из ключевых показателей успешности клуба является его способность привлекать и удерживать зрителей на своих матчах. Если клубу не удастся привлечь достаточное количество зрителей, его экономические показатели могут существенно ухудшиться из-за снижения доходов от продажи билетов, абонементов и атрибутики.

Второй аспект успешного управления спортивным клубом, — это грамотное, и эффективное распределение ресурсов. Ресурсы могут включать финансовые средства, материальные активы (например, спортивное оборудование и инвентарь), человеческие ресурсы (спортивные тренеры, менеджеры, обслуживающий персонал) и другие.

Спортивные клубы должны иметь четко определенную стратегию развития, которая может быть как долгосрочной (на несколько лет вперед), так и краткосрочной (на один сезон или даже на один матч). Долгосрочная стратегия должна определять основные направления развития клуба, его цели и задачи на перспективу. Краткосрочная стратегия, в свою очередь, должна быть направлена на достижение конкретных результатов в ближайшем будущем.

Например, футбольный клуб может иметь долгосрочную стратегию, направленную на выход в высший дивизион и завоевание чемпионского титула. Для достижения этой цели клуб может использовать различные методы, такие как покупка дорогих игроков, инвестиции в инфраструктуру стадиона, улучшение тренировочного процесса и т.д. В то же время, краткосрочная стратегия может включать в себя конкретные задачи на текущий сезон, такие как улучшение результатов команды, привлечение новых зрителей на стадион и повышение общей привлекательности клуба для спонсоров.

Третий аспект в экономике спортивного клуба — это его маркетинговая стратегия. Успешные клубы активно применяют различные маркетинговые методы для привлечения новых зрителей и увеличения продаж билетов. Это может включать в себя проведение рекламных кампаний в СМИ, использование социальных сетей для взаимодействия с болельщиками, организацию специальных мероприятий на стадионе и многое другое. Кроме того, успешные клубы активно сотрудничают с различными спонсорами, которые помогают им получать дополнительные источники дохода.

Четвертый аспект успешного управления спортивными клубами — это умение управлять рисками. В спортивной индустрии всегда есть риск потери денег из-за неудачных сделок, непопулярности команды или других факторов. Поэтому менеджеры спортивных клубов должны уметь оценивать потенциальные риски и принимать решения, которые помогут минимизировать возможные потери. Это может включать в себя тщательный анализ рынка перед совершением крупных сделок или инвестиций, а также разработку планов на случай непредвиденных обстоятельств.

На примере успешных и неудачных стратегий спортивных клубов мы можем увидеть, что экономика профессионального спорта является сложной и многогранной сферой деятельности. Чтобы добиться успеха, менеджеры должны учитывать множество факторов и принимать взвешенные решения на основе анализа данных и экспертного мнения.

Список использованной литературы:

1. Феофанов Н.Ю. Анализ финансовых результатов профессиональных футбольных клубов» – 2006 г. [Электронный ресурс]: search.rsl.ru-URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-finansovyh-rezultatov-professionalnyh-futbolnyh-klubov> (дата обращения 23.12.2023).

2. Финансы и экономика в футбольных клубах. Финансовый «фэйр-плей» [Электронный ресурс]: search.rsl.ru-URL: <https://studfile.net/preview/3067730/page:2/> (дата обращения 23.12.2023)
3. Абдрашев Н.Н. «Особенности финансирования российских футбольных клубов: основные проблемы и методы их решения», – 2020 г. [Электронный ресурс]: search.rsl.ru-URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-finansirovaniya-rossiyskih-futbolnyh-klubov-osnovnyye-problemy-i-metody-ih-resheniya> (дата обращения 23.12.2023).
4. Гаева В.В. «Финансовая деятельность современных футбольных клубов», – 2016 г. [Электронный ресурс]: search.rsl.ru-URL: [https://vuzdoc.org/187242/sport/finansovaya\\_deyatelnost\\_sovremennyh\\_futbolnyh\\_klubov](https://vuzdoc.org/187242/sport/finansovaya_deyatelnost_sovremennyh_futbolnyh_klubov) (дата обращения 23.12.2023).
5. Магиянова М.М., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика квалифицированного спорта в России. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – Уфа, 2023. С. 350-354.

© Кокорин М.Р., 2024

УДК 796.01

Галимзянова Д.Р., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ЭКОНОМИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

Аннотация. Статья посвящена исследованию экономики профессионального спорта, рассматриваются ключевые тенденции развития и особенности профессионального спорта.

Ключевые слова: профессиональный спорт, экономика спорта, финансирование, рынок труда

Профессиональный спорт превратился в глобальную индустрию с огромным экономическим потенциалом. Его развитие тесно связано с эффективным управлением и оптимизацией экономических процессов.

Спорт привлекает внимание экономистов как из-за его растущего экономического и политического влияния, так и из-за множества противоречий, характерных для этой сферы. Несовершенные рынки, права собственности, институциональные дизайны, а также другие вопросы, актуальные для современной

экономики представляют большой интерес для современной экономики.

Профессиональный спорт динамично развивается, отражая тенденции глобализации и коммерциализации. Ключевые тенденции включают:

1) Коммерциализация: Профессиональный спорт превратился в бизнес с огромным финансовым потоком. Спортивные клубы и лиги активно используют маркетинговые инструменты для привлечения инвестиций, спонсоров и зрителей.

2) Глобализация: Профессиональный спорт стал глобальным феноменом. Спортсмены из разных стран соревнуются в международных турнирах, что приводит к увеличению популярности спорта и росту финансовых потоков.

3) Рост значения маркетинга: Маркетинг в профессиональном спорте играет ключевую роль в формировании бренда, привлечении спонсоров, увеличении прибыли и повышении популярности.

4) Развитие новых спортивных форматов: Появление новых спортивных форматов, таких как электронный спорт (киберспорт) и фиджитал, расширяет рынок профессионального спорта и привлекает новые аудитории и инвестиции.

Экономика спорта представляет собой отрасль экономики, которая объединяет все виды экономической деятельности, направленные на производство товаров, работ и услуг, основанных на физической культуре и спорте. Экономика профессионального спорта характеризуется следующими особенностями:

1) Высокие затраты: Профессиональный спорт требует значительных финансовых вложений, включая зарплаты спортсменов, тренировочный процесс, инфраструктуру, маркетинг и рекламу.

2) Непредсказуемость результатов: Результат спортивного соревнования не всегда предсказуем, что создает риск для инвесторов и спонсоров.

3) Высокая конкуренция: Высокая конкуренция между спортивными клубами и лигами ведет к необходимости постоянно улучшать спортивные результаты и привлекать зрителей.

4) Важность маркетинга и рекламы: Маркетинг и реклама играют ключевую роль в формировании бренда, привлечении спонсоров, зрителей и инвесторов.

С экономической точки зрения, профессиональный спорт производит для зрителей продукты в виде зрелищных услуг, за которые они готовы платить. Этим и объясняется высокая цена отдельно взятых видов спорта, которые иногда сталкиваются с проблемами финансирования, такими как:



1) Растущие затраты: Затраты на содержание профессиональных спортсменов постоянно растут, что связано с повышением уровня конкуренции, ростом зарплат спортсменов, увеличением инвестиций в инфраструктуру и маркетинг;

2) Неэффективное распределение финансов: В некоторых случаях финансирование спорта может быть неэффективным, что связано с отсутствием прозрачности в расходовании финансовых средств, коррупцией и непрофессиональным управлением. Все это может привести к снижению уровня спортивных результатов, ухудшению условий для спортсменов и проблемам с финансовым состоянием клуба. Здесь же можно отметить, что развитие новых спортивных форматов, таких как киберспорт, ставит перед спортивным менеджментом новые задачи, связанные с управлением, финансированием и маркетингом.

На сегодняшний день существует рынок труда для профессиональных спортсменов, который представляет собой специфическую и конкурентную среду, отличающуюся от обычных рынков. Одной из особенностей является высокая конкуренция, поскольку не многие спортсмены достигают профессионального уровня. Также, большинство спортсменов имеют ограниченный срок активной карьеры, что ограничивает их заработок и требует планирования будущего. Высокие риски обуславливаются травмами и неудачными выступлениями, которые могут поставить под угрозу карьеру спортсмена.

Подводя итоги, еще раз хочется отметить, что экономика спорта является одной из самых динамичных отраслей современной экономики с огромным экономическим потенциалом. Спортивный менеджмент играет ключевую роль в успешном функционировании профессиональных спортивных организаций, помогая им адаптироваться к изменениям в спортивной индустрии и решать проблемы, связанные с финансированием, маркетингом и регулированием. Эффективное управление в профессиональном спорте требует глубокого понимания экономических процессов, применения современных маркетинговых инструментов и учета специфики развития спортивных форматов.

Список использованной литературы:

1. Гарифуллин, Р.Р. Проблема мотивации и самоотдачи спортсменов на высшем уровне / Р.Р. Гарифуллин // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в командно-игровых видах спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции

с международным участием, Москва, 29–30 ноября 2017 года. – Москва: ФГБОУ ВПО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2017. – С. 117-120.

2. Гарифуллин, Р.Р. Экономика профессионального спорта / Р.Р. Гарифуллин, В.В. Костусенко // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 16 ноября 2020 года / ответственный редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2020. – С. 210-212.

3. Гремينا Л.А. Профессиональный спорт как экономический фактор в спортивной индустрии. [Электронный ресурс] // <http://elibrary.ru/item.asp?id=23293676> (дата обращения 23.05.2024).

4. Жуков А.Д. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения. [Электронный ресурс] // [http://sportwiki.to/Профессиональный\\_спорт:\\_история\\_и\\_современное\\_состояние](http://sportwiki.to/Профессиональный_спорт:_история_и_современное_состояние) (дата обращения: 23.05.2024).

5. Шелкова В.А. Особенности профессионального спорта в России [Электронный ресурс] // <http://cyberlenika.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-professionalnogo-sporta-v-rossii> (дата обращения 23.05.2024).

© Галимзянова Д.Р., 2024

УДК 796.01

Пшеничнюк К.С., Еремеев В.Ю., Аслаев С.Т., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## СИСТЕМА СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Аннотация. В данной статье мы поговорим о спорт-менеджменте, узнаем, чем занимаются спортивные менеджеры и как работает система спортивного менеджмента.

Ключевые слова: спорт, менеджмент, экономика, управление, деятельность

Первый приходящий в голову вопрос: что же такое спортивный менеджмент? Требуется достаточно конкретный и содержательный ответ. Во-первых, это теория и практика эффективного управления организациями физкультурно-спортивной направленности в условиях рыночных отношений. Во-вторых, можно

сказать, что это сфера бизнеса, связанная со спортом. Занимаются этим спортивные менеджеры. В условиях становления спортивной отрасли они решают основные задачи формирования инфраструктуры, которая соответствует общепринятым мировым и европейским стандартам.

Поговорим поподробнее о том, кто же такие спортивные менеджеры. У данного термина достаточно обширное количество определений. В современной науке под словом «менеджмент» мы понимаем процесс руководства. То есть это управление работником, рабочей группой, также коллективом, организацией или даже несколькими организациями, действие которых происходит в условиях рыночной экономики.

В спортивной деятельности менеджмент это самостоятельный вид деятельности, который нацелен на достижение поставленных задач в рамках деятельности спортивной организации.

Менеджер – это человек, являющийся наемным управляющим.

Один из самых важных факторов развития и функционирования спорта – это управленческая деятельность.

Второй вопрос, который приходит в голову, какие функции выполняют спортивные менеджеры? Чем они занимаются?

На самом деле они выполняют ряд очень важных функций. Поговорим о нескольких из них. Менеджеры занимаются управлением олимпийским движением, а также организацией разного рода мероприятий: чемпионатами города, области или республики на различных уровнях. У них есть собственные бизнес – проекты. Они организуют коммерческие турниры и массовые соревнования. Ответственны за подбор персонала, атлетов, то есть занимаются организацией команды. Разрабатывают билетные программы и работают с болельщиками.

Менеджеры должны быть самостоятельными и ответственными, так как они принимают важные решения.

Третий возникающий вопрос, какие навыки необходимы спортивному менеджеру? Они должны владеть работой с компьютером и с компьютерными программами. Также необходимо владеть иностранным языком, в частности английским. Они должны уметь организовать работу офиса, в добавок разбираться в маркетинговых и управленческих стратегиях и регламентах о соревнованиях для последующей организации спортивных событий.

В профессиональном спорте существуют две модели профессионального спорта. Это американская и европейская модели.

В основе американской получение дохода в максимальных количествах, то есть они рассматривают спорт как сферу бизнеса.

Спортивная деятельность и ее результаты – это способ достижения цели, то есть получения прибыли.

В Европе модель работает иначе, приоритетным фактором и обязательным условием ведения спортивного бизнеса является соперничество. Команда, занявшая последнее место, выбывает из дивизиона. Дивизион – это совокупность команд в спорте одной страны и одного класса мастерства, которые проводят между собой регулярные чемпионаты, также это группа соревнований наделенных общей смысловой идеей. Выбывшая команда, уступает место другой команде, отобранной по более высоким спортивным результатам.

Кроме этого существует русская модель спортивного менеджмента. Она включает в себя обе модели: американскую и европейскую и добавляются еще некоторые отличительные особенности.

В профессиональном спорте за рубежом существует три основные формы владения профессиональными командами. У них разное распространение в США и в Европе. К ним относятся: частная, которая делится на индивидуальную и групповую, корпоративная и акционерная.

При акционерной форме владельцами клуба являются держатели акций, корпоративной – фирма или компания. Последняя в большей степени свойственна европейскому профессиональному спорту.

Что же касается России, то последние года шел процесс смены владельцев клубов и шли поиски оптимальной формы владения командами. И данный процесс в настоящее время еще не завершен.

Поговорим о Event-менеджменте. Это обширный комплекс мероприятий по организации массовых событий. Задачей данного менеджмента является создание какого – то зрелищного события, о котором будут помнить, а не банальное мероприятие.

Существует ряд функций, выполняемых менеджментом. Это планирование, организация, мотивация, руководство, контроль и анализ.

Планирование – определяет цели различных спортивных организаций и программу действий для их достижения.

Организация – устанавливает формальные отношения в ходе выполнения плановых работ среди исполнителей.

Мотивация – деятельность по созданию системы стимулов.

Руководство – представляет собой процесс влияния на различных членов организации для решения целей, поставленных перед ней. Для того чтобы быть эффективным руководителем,

менеджер должен постоянно расширять свои знания о мотивационных процессах.

Контроль – деятельность, включающая наблюдение за течением процессов в объекте менеджмента, сравнение величины контролируемого параметра с заданной программой, выявление отклонений от программы, их места, времени, причины и характера.

Анализ – в процессе анализа оценивается исполнение, сравнивается исполнение со стандартами, заложенными при планировании.

Основные правила рынков труда:

- спортсмены являются неким видом товара, который можно продать и купить.

- права работодателя входит право ограничивать спортсменов в еде и перемещении;

- только тренеры и модераторы могут отбирать себе спортсменов и отслеживать их успехи или провалы;

- цена спортсмена зависит от множества факторов, то есть состояние здоровья, профессиональные навыки и т.д.;

- спортивные агенты занимаются переводом спортсменов из одного отдела кадров в другой.

Как финансируется профессиональный спорт:

- продажа билетов;

- от лиц, которые финансируют ту или иную деятельность;

- доходы от рекламы;

- доходы от спортивных площадок и стадионов.

Список использованной литературы:

1. <https://sm.econ.msu.ru/about/education>

2. Л.П. Кураков, В.Л. Кураков, А.Л. Кураков / Экономика и право: словарь справочник. 2004г. // Словари и энциклопедии на Академике.

3. Д.Н. Ушакова / Толковый словарь русского языка // Общий толковый словарь русского языка.

4. Здоровье и спорт / Журнал // Профессиональный спорт: история и современное состояние. URL: <http://getmedic.ru/fizicheskie-uprazhneniya/58756-faktor-kotoryj-pobuzhdaet-lyudej-zanimatsya-professionalnym-sportom>

5. <https://cyberleninka.ru/article/n/sportmenedzhment-i-ekonomika/professionalnogo-sporta/viewer>

© Пшеничнюк К.С., 2024

УДК 796.1

Старцев Д.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Аслаев С.Т., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ И ПОЧЕМУ ЗА НИМ БУДУЩЕЕ

Аннотация. В данной статье мы можем видеть ход развития новой сферы спорта – киберспорт. Статья обращает внимание на само становление данной сферы вида спорта до его настоящего состояния.

Ключевые слова: развитие, киберспорт, инновации, киберспорт, Россия

На недавнем ПМЭФ был назван город-организатор Игр Будущего 2024 в России. По словам заместителя председателя Правительства РФ Дмитрия Чернышенко, «на наших глазах будет рождаться новый, совершенно уникальный формат соревнований».

Развитие киберспорта в России не было линейным процессом. Так, наша страна первой в мире пришла киберспорт официальным видом спорта: 25 июля 2001 года глава Госкомспорта России Павел Рожков дал соответствующее распоряжение. На тот момент профессиональных спортсменов и распространенные в стране игровые дисциплины можно было пересчитать по пальцам. Официальное признание киберспорта, конечно, способствовало популяризации движения.

Но достаточного развития достичь не удалось. В 2006 году киберспорт был исключен из российского реестра официальных видов спорта, так как он не соответствовал всем критериям. Согласно закону, в большей части российских регионов должны были функционировать соответствующие объединения. Это условие на тот момент не было реализовано. Вернулся киберспорт в реестр только в 2016 году. Он был вновь признан официальным видом спорта по указу, подписанному тогдашним министром спорта Виталием Мутко.

Но положение киберспорта все еще остается спорным. У обывателей спорт ассоциируется с физической активностью, с поддержанием здоровья организма. Киберспортивные же соревнования предполагают исключительно сидячее положение и взаимодействие спортсменов с компьютером. С точки зрения развития спортивного движения это не позволяет киберспорту войти в программу Олимпийских игр: физическая нагрузка игроков не считается достаточной. А с точки зрения здоровья спортсмены часто подвергаются риску ухудшения зрения, головных болей, туннельного

синдрома, искривления позвоночника и многих других проблем.

Но киберспорт, как и технологии, не стоят на месте. Популярность в России набирает движение игры будущего. К дисциплинам соревнований, запланированных на февраль 2024 года, относятся 15 видов спорта. Формат каждой дисциплины Игр Будущего предполагает фиджитальность (physical+digital), то есть гибриды классических видов спорта с цифровыми технологиями – виртуальной и дополненной реальностью. Это означает, что помимо киберспортивных навыков спортсмены должны обладать физической подготовкой. Дмитрий Чернышенко заявил, что дисциплины предстоящего турнира «дают возможность развиваться гармонично человеческой личности».

Движение Игры Будущего уже заручилось не только государственной поддержкой, но и одобрением медийных личностей. На Петербургском международном экономическом форуме, прошедшем в июне, городом-организатором ближайшего фиджитального турнира была объявлена Казань. Но перспективы развития у проекта широкие. Так, во время деловой сессии, посвящённой киберспорту, гендиректор «Корпорации развития Калининградской области» Андрей Толмачев заявил: «на 2026-й или 28-й год Калининград будет подавать заявку, чтобы эта история случилась у нас». А Сергей Фесиков, пловец, бронзовый призёр Олимпийских игр 2012 года и чемпион мира 2014 года, поддержал в заявочной гонке Калугу. На одной из деловых сессий форума с фиджитальной концепцией проекта ознакомились Никита Мазепин, гонщик Формулы-1, и Анастасия Миронова, основатель онлайн-фитнес-школы и создатель бренда одежды Iron By Mironova.

Тренд на фиджитальность в России реализуется и за рамками Игр Будущего, ориентированных на профессиональных спортсменов. Так, компания «Гейм Системс» запустила полигон спортивного страйкбола в виртуальной реальности EchoStrike. Разработка VR-контента, кстати, полностью отечественная, реализована при поддержке и партнерстве Федерации Страйкбола России и Минспорта России. EchoStrike выступают организаторами секции фиджитал спорта на Студенческих играх в формате Игры Будущего, междугородних дистанционных турниров Санкт-Петербург-Москва, Калининград-Москва, киберфестивалей в ЦДМ и Ставрополе.

Пока до Игр Будущего в Казани остается полтора года, фиджитальный спорт в стране распространяется едва ли не быстрее киберспорта в начале этого тысячелетия. Так или иначе, за гибридным форматом спорта и технологий наше будущее.

Список использованной литературы:

1. История развития киберспорта в России и мире. [Электронный ресурс]: Киберспорт.рф – URL: <https://киберспорт.рф/esport/history/> (дата обращения 25.10.2023).
2. Как устроен рынок киберспорта в России. [Электронный ресурс]: RB.ru. – URL: <https://rb.ru/longread/esports-in-russia-and-cis/> (дата обращения 25.10.2023).
3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.
4. Дмитрий Грищенко. Как и почему киберспорт в России стал массовым, и на чем зарабатывают игроки? [Электронный ресурс]: vc.ru – URL: <https://vc.ru/future/369405-kak-i-pochemu-kibersport-v-rossii-stal-massovym-i-na-chem-zarabatyvayut-igroki> (25.10.2023).
5. Федерация компьютерного спорта в России. [Электронный ресурс]: ФКС России – URL: <https://resf.ru/> (дата обращения: 25.10.2023).

© Старцев Д.А., 2024

УДК 796.1

Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ

Аннотация. В данной работе рассматривается соединение физического спорта и киберспорта в одном виде спорта. Почему за этим будущее спорта.

Ключевые слова: компьютерные игры, влияние физического состояния, инновации

Фиджитал-спорт — это объединение классического спорта и киберспорта. Данный вид спорта является функционально-цифровым двоеборьем.

Рост популярности киберспорта в последние годы вызвал неоднозначное отношение в обществе. С одной стороны, государство в лице министерства спорта официально признало его, с другой, многие родители по-прежнему настороженно относятся к увлечению детей компьютерными играми, а подвижники традиционных видов спорта



боятся, что новое поколение окончательно уйдёт в кибер-реальность и забудет о реальном мире.

Довольно давно уже набирает популярность такой вид спорта, как киберспорт. Его даже признали официальным видом спорта в министерстве спорта. Однако если молодое поколение восприняло это хорошо, то их родители уже более насторожены: это не самое полезное для здоровья занятие, хоть и называется спортом. А спортсмены, что увлекаются и участвуют в традиционных видах спорта, опасаются, что новое поколение окончательно уйдёт в виртуальные миры, окончательно забыв о реальном, и о своем физическом теле.

Неплохим решением спора между реальным занятием спорта и компьютерными играми может стать фиджитал спорт. Он не просто является узконаправленным видом спорта, совмещающим в себе диджитал и физический спорт, он поможет всесторонне развить молодёжь. Множество образовательных программ, учебных заведений, продвигает фиджитал спорт, так как видят в нем будущее. Для работы фиджитал спорта, ему нужны специалисты, и их подготавливают в том числе: графические дизайнеры, инженеры, разработчики и многие прочие. При этом, множество дисциплин достаточно зрелищны, чтобы привлечь к себе незнакомых с этим людей, к примеру, различные гонки и битвы роботов.

Но самое главное, фиджитал спорт подтолкнет геймеров следить за своим здоровьем и телом, если они захотят участвовать в подобных соревнованиях.

#### «Игры будущего»

В 2024 году фиджитал спорт станет частью международного турнира «Игры будущего», который пройдёт в феврале-марте 2024 года. Впечатляющий призовой фонд мероприятия составит 25 млн. долларов, которые будут разыграны в 21 виде спорта. Это даже больше, чем у главных киберспортивных турниров планеты (к примеру, The International 2023 по Dota 2, имел призовой фонд в размере 3.1 млн. долларов). Участникам тестовых соревнований суммарно выплатили 6,3 млн. рублей. За право принять первые в своём роде уникальные игры вступили в соревнование ведущие спортивные города Российской Федерации: Москва, Санкт-Петербург, Сочи, а победителем вышла Казань.

Особое значение мероприятия отметил вице-премьер по вопросам цифровой экономики и инновациям, связи, СМИ, а также культуры, туризма и спорта Дмитрий Чернышенко: «В основе «Игр будущего» понятные всему миру традиционные ценности – справедливость, мастерство, знание, развитие. Главная миссия

соревнований на стыке классического и киберспорта – развивать гармоничного во всех отношениях человека».

Существует пять инновационных направлений и вызовов, которые стали основой фиджитал-спорта, и будут представлены на играх:

#### «Спорт»

Одним из инновационных направлений является «Спорт». В нем победитель определяется по итогам двух этапов. Первый этап – виртуальный, в нем от каждой команды принимают участие по два человека. Во втором этапе, физическом, принимают участие по пять спортсменов.

Соревнования проходят по фиджитал футболу, хоккею, баскетболу, скейтбордингу, гонкам и единоборствам.

#### «Скорость»

Дисциплина «Скорость» также состоит из двух туров. В первом участники играют в легендарные компьютерные игры, во втором – преодолевают физическую полосу препятствий. Всего соревнуются 16 команд, в каждой из которой по три человека. Четыре лучшие команды выходят в Фиджитал Суперфинал.

#### «Тактика»

В направлении «Тактика» участники должны проявить себя в стрелковой видеоигре и на физическом полигоне с использованием лазерного оружия. На первом этапе команды по пять человек играют в одну из компьютерных игр: CS: GO (до 16 побед), Warface (до 11) или мобильную игру Standoff 2 (до 10). На втором этапе команды соревнуются в лазертаг (похоже на пейнтбол, но вместо краски лазеры).

#### «Технологии»

Функционально-цифровое состязание с использованием инновационных технических устройств. Включает гонки на дронах, битву роботов и соревнования в виртуальной реальности.

#### «Стратегия»

Соревнование по стратегическим компьютерным играм, переходящим в этап, проверяющий участников на уровень физической подготовки. На цифровом этапе участники играют в MLBB или Dota 2. В противостоянии побеждает команда, которая выиграет больше раундов. Второй этап – физический суперфинал.

Олег Матыцын, являющийся министром спорта, считает фиджитал самобытным видом спорта, отличающимся от стандартного спорта и киберспорта. Спортом более всего увлечена молодёжь,

поэтому нужно взаимодействовать с общественными организациями, создавая новые форматы соревнований, беря во внимание сегодняшнее время. Также он назвал «Игры будущего» ключевым мероприятием России в следующем году, или, по крайней мере, одним из ключевых.

Планируются трансляции турнира на многих онлайн-платформах. Новые, зрелищные виды спорта привлекут молодёжь со всего мира, поэтому организаторы постараются создать не просто турнир, но инновационное шоу. Организаторы ставят себе амбициозные цели как по продажам билетов на трибуны вживую, так и по просмотрам на интернет-площадках: звучат даже такие цифры, как 3 млрд. просмотров.

Трансляции будут вестись популярными стримерами, аналитиками и комментаторами. Таким образом, контент стримов не будет уступать ведущим спортивным и киберспортивным мероприятиям. Первые игры будет можно увидеть как в реальной жизни, так и на трансляции, но, в последствии, акцент будет сделан, по заверению организаторов, исключительно на онлайн аудиторию, что позволит расширить число поклонников фиджитал спорта из всех уголков мира.

Из студентов всегда выходили хорошие спортсмены. Региональные отделения фиджитал спорта появились уже в 64 регионах России (возьмём к примеру передовой университет Уфимский университет науки и технологий). Проводятся уникальные соревнования «Путь Чемпиона», они должны благоприятно сказаться на развитии данного вида спорта в стране, в том числе привлекая спонсоров, партнёров. В тестовых соревнованиях приняли участие уже не менее 40 стран. Несмотря на напряжённую геополитическую обстановку, фиджитал спорт продвигается: ему не свойственна напряжённость из-за политики. Здесь нет дружественной страны или недружественной, есть лишь спортсмены, так что участвуют как и страны Евросоюза, так и другие континенты.

В ближайшем будущем, около 40 лет, появятся такие виды фиджитал спорта, как: битва роботов, виртуальная реальность, а также BioTech, что представляет собой спорт использующий протезы в человеческом теле, ведь продвинутый протез – это робот внутри тела.

Конечно, Фиджитал спорт не заменит классический спорт. Он не сможет выместить традиционный спорт, и киберспорт. Но он сможет обзавестись своей аудиторией, своими спортсменами, а

главное сможет продвигать идею здорового тела среди людей, увлеченных компьютерными играми.

Список использованной литературы:

1. Фиджитал-спорт в УУНиТ / <https://uust.ru/news/get/sbornaya-universiteta-po-takticheskoy-strelbe-vyshla-v-final-chempionata-po-fidzhital-sportu/>
2. Киборги в игре. Станет ли фиджитал спортом будущего / Руслан Алиев / <https://sportrbc.ru/news/6496b6fd9a79471e821d2c0c>
3. Спорт день за днём / Евгений Семерей / <https://www.sportsdaily.ru/articles/chto-takoe-fidzhital-sport>
4. Всероссийская федерация фиджитал спорта / <https://phygital sport.ru/>
5. Фиджитал-игры: спорт будущего, который заменит киберспорт / Ксения Новикова / <https://synergytimes.ru/evolve/fidzhital-igry-sport-budushchego-kotoryu-zamenit-kibersport>
6. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

© Зарипов Р.У., 2024

УДК 796.1

Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ КИБЕРСПОРТА И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается распространение киберспорта среди студентов и его значимость в современном мире.

Ключевые слова: киберспорт, компьютерные игры, зависимость, вуз

В современном мире киберспорт стал истинным феноменом, завоевавшим огромную популярность и заслуженное признание. Как одна из самых динамично развивающихся отраслей, он притягивает внимание миллионов людей по всему миру. Особенно заметным становится его распространение среди студентов, которые, погрузившись в виртуальное игровое пространство, все чаще выбирают профессиональное участие в соревнованиях в качестве своего хобби.

Сегодняшние игры, которые ранее были рассматриваемы всего лишь как развлечение для определенной аудитории, теперь трансформировались в истинный вид спорта. Этот спорт имеет своих собственных звезд, проводит турниры, раздает призы и обладает огромной фанатской базой. Что отличает киберспорт от прочих видов спорта – так это то, что он включает в себя элементы как физического, так и умственного взаимодействия. Участники соревнований не только должны обладать быстрой реакцией, но и продемонстрировать стратегическое мышление.

Киберспорт стал не только популярным развлечением, но и открыл перед студентами уникальную возможность проявить свои таланты и способности. Все больше университетов и колледжей создают собственные киберспортивные команды, организуя специальные тренировки и соревнования. Это позволяет студентам не только расширять свои навыки в игровой сфере, но и развивать навыки командной работы, стратегического мышления, организации и управления временем. Кроме того, такая активность в киберспорте позволяет студентам проявить свои лидерские качества, научиться эффективно сотрудничать с другими участниками команды и достигать совместных целей. Все это делает киберспорт привлекательным не только как развлечение, но и как полезный опыт, способствующий личностному и профессиональному росту молодых людей.

Основным пунктом развития популярности киберспорта у студенческого населения это является его высокая доступность. Преимущественно для молодежи, развивающим отсутствием спортивных соревнований или не владеющие разными спортивными навыками, виртуальная спортивная сфера дарит уникальную возможность показать свое мастерство и достичь значительных успехов. Играя в увлекательные видеосимуляторы, они открывают особый путь к заслуженной славе и уважению, при этом наслаждаясь грандиозным процессом.

Киберспорт также способствует формированию сильных сообществ среди студентов. Студенческие команды, ориентированные на компьютерные игры, собираются для обсуждения стратегий, тренировок и соревнований. Это дает возможность студентам развивать навыки сотрудничества, коммуникации и наслаждаться совместной работой в команде.

В нынешнее время мы можем наблюдать огромное количество турниров, посвященных различным жанрам видеоигр. Однако, наиболее популярными среди них являются соревнования по DOTA 2 и CS:GO. Без сомнения, для многих молодых людей участие в данных

турнирах и победа стали неперенными символами успеха в киберспорте. В 2021 году российская команда TeamSpirit стала победителем главного турнира The International 10 по игре DOTA 2, и им за это были высказаны слова поздравления со стороны самого Президента России, Владимира Владимировича Путина, а также вице-премьера Дмитрия Чернышенко и других высокопоставленных лиц. Немалый успех также достался команде VirtusPro, которая в 2022 году победила на турнире IEM Rio Major 2022 в дисциплине CS:GO. Одна из главных причин такого большого внимания к этим событиям - это широкая трансляция матчей на платформах, таких как Twitch и YouTube, где количество зрителей достигает миллионного рекорда.

У студенческого киберспорта есть существенные отличия от профессионального направления, как по уровню и качеству подготовки, так и по отношению к самой дисциплине. Время, которое студенты проводят в университете, во многом направлено на получение образования. Однако возникает ряд проблем, когда требуется совмещение учебной и спортивной активности.

Плюсы киберспорта:

Увлечение компьютерными играми и киберспортом приносит ценные навыки для успешного взаимодействия и коллективной работы, развивает терпение и саморегуляцию, способствует формированию критического мышления, доставляет положительные эмоции – все это необходимо для полноценного развития молодого человека в современном мире.

Минусы киберспорта:

Неподвижный образ жизни. Единицы подростков делают перерывы в игре для активного движения и расслабления, из-за чего могут возникать здоровенные трудности. Кроме того, пребывание за монитором в течение длительного времени представляет серьезную угрозу для здоровья глаз и может вызвать проблемы с зрением. Часть любителей киберспорта проводит значительно больше времени в виртуальном мире, недостаточно уделяя внимания реальной жизни. Неконтролируемое участие в киберспорте может вести к зависимости от игр и снижению успеваемости. Поэтому важно находить баланс между игрой и другими аспектами жизни.

Распространение киберспорта среди студентов обладает своими преимуществами и недостатками. Однако с правильным подходом и эффективным контролем, он становится полезным и захватывающим путем развития для студентов. Важно помнить, что киберспорт – это не только игры и развлечения, но и значимая индустрия, способная приносить значительные доходы и создавать

рабочие места. Благодаря развитию киберспорта, множество студентов имеют возможность трудоустроиться в этой сфере, занимаясь профессиональной игрой, тренерством, комментированием или журналистикой. Успех в киберспорте открывает многочисленные возможности для молодых людей и существенно влияет на их профессиональное развитие

В заключение следует отметить, что киберспорт все больше приобретает активное признание и распространение среди студентов. Этот вид спорта позволяет молодым людям заниматься тем, что им нравится, развивая свои навыки и таланты, а также вливаясь в соревновательную атмосферу. Более того, киберспорт открывает огромное количество перспектив в различных сферах деятельности.

Список использованной литературы:

1 <https://vc.ru/u/1304899-metaverse-nft-game/608647-chto-takoe-fidzhital-igry>

2 <https://dspkazan.com/projects/phygitalgames1/>

3 <https://synergytimes.ru/evolve/fidzhital-igry-sport-budushchego-kotoryu-zamenit-kibersport>

4 <https://sport24.ru/igrybuduschego/news-584191-samyye-masshtabnyye-fidzhital-igry-startovali-v-kazani>

5. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России.// Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

© Платанова А.А., 2024

УДК 796.1

Стивен Сабри, Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### КИБЕРСПОРТ В ВУЗЕ

Аннотация. В современных условиях занятия физкультуры претерпевают значительные изменения. В первую очередь, это связано с цифровизацией общества и все большим влиянием гаджетов на жизнь людей. В данной публикации рассматриваются понятия и сущность киберспорта и варианты использования его в вузах страны.

Ключевые слова: вуз, киберспорт, студенты, соревнования

В современных условиях развития общества претерпевает серьезные изменения и система образования в высших образовательных учреждениях. Касается это и, несомненно, занятий по физической культуре и спорту и общей физической подготовке.

Актуальность исследования обуславливается необходимостью анализа современных тенденций в спорте и появлений новых направлений, одним из которых является киберспорт, который все сильнее укореняется в системе высшего образования.

Выделим следующие тенденции в развитии занятий по физической культуре в современных условиях:

- 1) Внедрение новых педагогических технологий при преподавании учебной дисциплины «Физическая культура»;
- 2) Осуществление модернизации содержания обучения с учетом возможностей, интересов и запросов студентов;
- 3) Понимание у студентов взаимосвязи успешной карьерной деятельности по осваиваемой ими профессией и физического и ментального здоровья;
- 4) Акцентирование внимания студентов на важности бережного отношения к своему телу, гармоничному развитию личности студента;
- 5) Развитие адаптивной и профессиональной физической культуры.

Конечно, данные тенденции в развитии общей физической подготовки в университетах играют немаловажную роль. Все больший вес имеет ориентир на развитие личности и ментальное осмысление человека необходимость ориентироваться на физическое развитие.

Однако, при этом множестве вариантов развития физической культуры в университетах, существует и другая тенденция: смена привычных занятий проведением занятий по виртуальным играм. При этом, киберспорт довольно тесно вписался в жизнь школьников и студентов всей страны.

Сам по себе киберспорт – это командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных игр. Первое такое соревнование прошло 19 октября 1972 г., однако именно сейчас турниры привлекают миллионы людей по всей планете. В 2004 г. киберспорт в России был признан официальным видом спорта. Уже давно не секрет, что данные турниры набирают огромные просмотры и собирают спортсменов со всего мира. Наиболее популярными играми для киберспортивных турниров являются League of Legends, Dota 2, Counter-Strike. Сейчас такие соревнования проводятся на разных



уровнях: среди любителей, профессионалов, в том числе на университетском уровне.

Касаемо официального закрепления киберспорта в университетах, нужно отметить, что уже в середине 2021 г. было предложено ввести дисциплины по киберспорту. По мнению руководителей «Ростелекома», компьютерные игры должны развить интерес к обучению, а также выработать навыки командной работы и когнитивные способности. Уже к концу 2024 г. в программу российских вузов должны быть включены курсы киберспортивных дисциплин. Причем отмечается, что такие дисциплины будут введены как для студентов технических, так и гуманитарных направлений, что еще раз подчеркивает актуальность и необходимость этих изменений. Уже сейчас чуть меньше половины всех студентов играют в онлайн-игры каждый день. Еще одним не менее перспективным направлением в киберспорте является фиджитал-спорт, который включает в себя классический спорт, киберспорт и технологии виртуальной реальности.

Достаточно рассмотреть опыт Уфимского университета науки и технологий в данной сфере. В вузе существует свой Сектор киберспорта, где создаются команды по различным виртуальным играм и у каждого студента появляется возможность поучаствовать в предложенных турнирах. Существуют разные этапы проведения соревнований: от внутривузовских до всероссийских. При этом студенты Уфимского университета показывают достойные результаты на всероссийском уровне, занимая лидирующие позиции. Одним из последних достижений киберспортсменов стало III место в Кубке российского студенчества. Отметим, что команду УУНиТ представляли студенты из разных факультетов, что говорит об объединении студентов по интересам, несмотря на различия в профилях и направленностях обучения.

Еще одним важным направлением киберспорта является обучение управлением БПЛА, о чем было объявлено в августе 2023 г. Университетом также проводятся различные фестивали киберспорта, совместно с другими вузами Башкортостана, а также колледжами и другими учебными заведениями. В УУНиТ имеются 11 студентов, которые уже получили первый разряд по компьютерному спорту. Таким образом, несмотря на недолгую историю развития, мы можем заметить быстрый скачок в развитии киберспорта в университете.

Однако, необходимо здраво оценивать плюсы и минусы киберспорта и его влияния на молодое поколение.

К позитивным отнесем в первую очередь то, что киберспорт способствует развитию у человека знаний, умений и навыков в области

информационных технологий. К ним отнесем следующие: анализ, планирование, психическая устойчивость и другие. Благодаря возможностям киберспорта можно создавать игры-тренажеры, которые могут имитировать различные ситуации, тем самым развивать востребованные качества. Также данный вид спорта является универсальным, поскольку участвовать в соревнованиях можно и дистанционно, буквально, не выходя из дома.

К негативным последствиям отнесем заикленность и вторичность, а также негативное влияние на социальный аспект общества. Тут преимущество в виде универсальности киберспорта переходит в минус, поскольку человек может оказаться заперт в своих четырех стенах, чего не происходит, например, при наличии пар общей физической подготовки, где группа студентов постоянно взаимодействуют друг с другом, выполняя различные физические упражнения. Также к негативным последствиям отнесем отрицательное влияние на состояние здоровья, а также отсутствие адекватной образовательной основы. Действительно, еще не существует качественно разработанной образовательной программы дисциплины, которая могла бы соответствовать всем требованиям и позволить получить необходимые навыки с минимальными рисками для здоровья киберспортсменов. В июне 2018 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включила «игровые расстройства» в Международную систематизацию заболеваний. Для них свойственно расстройство самоконтроля в период игры, увеличение приоритета игры над иными увлечениями и др.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать следующие выводы. Киберспорт уже довольно сильно проник в жизнь студентов всех вузов Российской Федерации. Турниры по киберспорту проводятся как внутри вузов, так и на всероссийском уровне. В тот же момент необходимо осознавать все риски и находить баланс между киберспортивными турнирами и занятиями ОФП. Полноценно киберспорт заменить занятия физической культурой не может, поскольку организм молодого человека должен гармонично развиваться, чему способствуют физические тренировки, в том числе в рамках образовательного процесса.

Список использованной литературы:

1. Бугакова, Н.Б., Осипов, В.В. Киберспорт в России: становление и развитие // Лингвокультурные универсалии в мировом пространстве: материалы IV Международной научной конференции, Воронеж, 19–21 апреля 2023 года / отв. редактор С.А. Скуридина. – Воронеж:

Воронежский государственный технический университет, 2023. – С. 143-147.

2.Бурлакова, Т.Б., Козлова, М.Г. Влияние киберспорта на физическое состояние организма // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XIX Международной научной конференции, Белгород, Москва, Чирчик, 25–26 апреля 2023 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. – С. 101-106.

3.В Уфимском университете адаптируют киберспорт под обучение управлению БПЛА [Электронный ресурс]: Ведомости – URL: <https://www.vedomosti.ru/strana/privolzhsky/news/2023/08/25/991914-v-ufimskom-universitete-adaptiruyut> (дата обращения: 23.10.2023).

4.Полежаев Н.Ю. Киберспорт и психологические особенности киберспортсменов [Электронный ресурс]: URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/81243919.pdf> (дата обращения: 23.10.2023).

5.Студенческий киберспорт в России: рост популярности и перспективы фиджитал-спорта [Электронный ресурс]: Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики – URL: <https://www.hse.ru/news/854556815.html> (дата обращения: 23.10.2023).

© Стивен Сабри, 2024

УДК 796.1

Стивен Сабри, Гарифуллин Р.Р., Прокофьева Д.Д., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В РОССИЙСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ

Аннотация. Наряду с развитием киберспорта в российских университетах, все большую популярность набирает такое направление, как фиджитал-спорт. Данная публикация посвящена раскрытию смысла данного понятия, а также его перспектив в современных условиях.

Ключевые слова: вуз, киберспорт, фиджитал-спорт, студенты, соревнования

С течением времени изменяются тенденции в преподавании различных дисциплин в университете. Казалось бы, какие изменения вносить в преподавание физической культуры? Однако данная

дисциплина также претерпевает колоссальные изменения, на что в том числе сильно повлияла цифровизация общества. Наибольшую популярность среди студентов приобрел киберспорт, который в некотором смысле заменил физическую культуру. Однако все чаще в новостных сводках можно встретить информацию о фиджитал-спорте – новом направлении, о котором речь пойдет ниже.

Актуальность исследования обуславливается необходимостью анализа новых тенденций в мире спорта и выявления позитивных и негативных их сторон, а также перспектив развития в системе вузовского образования. В данной публикации рассматриваются перспективы развития фиджитал-спорта в университетах и уровень развития этого направления на данный момент.

Фиджитал-спорт (physical+digital) – новое направление, которое объединяет в себе физический и цифровой спорт. Официальное признание и его включение во Всероссийский реестр видов спорта, произошло 31 января 2023 г. На современном этапе он переделывает под себя даже консервативные виды спорта, которые не претерпевали никаких изменений с момента создания. Министерство спорта России уже включило новое направление во Всероссийский реестр, Государственная дума готовится принять соответствующие законы, а в 2024 г. в Казани пройдут первые киберспортивные «Игры будущего». Игры Будущего-2024 – это международный турнир, который пройдет в Казани с 23 февраля по 2 марта 2024 года. Такой формат соревнований, включающий концепцию фиджитал-спорта, применяется впервые, поэтому подготовка к Играм Будущего-2024 является очень важным событием для этого направления. В связи с этим, в России рамках подготовки прошло уже 5 тестовых фиджитал-игр, начиная с сентября 2022 года, для того чтобы протестировать оборудование и свести на минимум возможные неполадки во время основного этапа соревнований.

Как проходят такие игры? Рассмотрим на примере футбола. Сначала спортсмены играют в футбол на компьютере или приставке, а затем выходят на настоящее футбольное поле или футзал. В каждом этапе участвуют по два спортсмена с команды. Всего в команде играет по 5 игроков, 2 спортсмена на замене. Общий счет игры, соответственно, выводится исходя из суммы голов двух этих видов. Также к фиджитал-спорту относят кроме футбола такие дисциплины, как баскетбол, гонки, единоборства, хоккей и МОБА-игры (сочетающие в себе элементы стратегий в реальном времени и компьютерных ролевых игр). В ходе исследования, проводимого Высшей школой экономики был задан вопрос о необходимости включения фиджитал-спорта в

учебную программу по физкультуре. 22,6% респондентов «определенно согласны» с этим, 22,1% «скорее согласны». Среди тех, кто играет в игры, 25,5% «скорее согласны», а 36,8% «определенно согласны». При этом 55,4% мужчин и 33,1% женщин поддерживают идею включения фиджитал-спорта в учебную программу.

Данное направление отличается от привычного понимания спорта и от современного видоизменения его в киберспорт. Это сочетание этих двух видов спорта, которое по мнению многих исследований является оптимальным и рациональным.

На данный момент не существует определенных образовательных программ для учреждений и единых регламентов для проведения соревнований, поэтому соревнования по фиджитал-спорту проводятся по разным требованиям и правилам. Именно это делает решение вопросов, касаемых регламентации фиджитал-спорта особенно актуальным.

Существуют проблемы как в digital-этапе, так и в physical-этапе. Касаясь первого, необходимо сказать следующее. До сих пор нет нормативов, касающихся размеров и технических характеристик игровых консолей и телевизоров, систематизировать выбор команд, а также сформировать специальные униформы и экипировки. На physical-этапе необходимо скорректировать время проведения этого этапа, соблюдение регламента, трансляция игр и создание оптимальной системы подсчета очков.

Что касается развития фиджитал-спорта в Уфимском университете науки и технологий, то здесь отметим наличие своей команды, которая также принимает участие во всероссийских соревнованиях. Например, в соревнованиях по тактической стрельбе команда УУНиТа в составе Республики Башкортостан заняла II место, что является несомненным успехом.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы. Фиджитал-спорт является одним из наиболее перспективных и привлекательных направлений для развития спорта на данный момент. В университетах сейчас ставится большой упор на развитие как привычной для всех физкультуры, так и киберспорта. Фиджитал-спорт позволит сочетать привычные физические нагрузки с цифровыми играми, что позволит проводить более интересные и яркие общие соревнования. При этом необходимо отметить, что еще не существует регламентации таких соревнований, что не позволяет проводить такие соревнования в более масштабном формате. Однако, с учетом больших перспектив для данных соревнований, нужно отметить, что они будут набирать все большие обороты.

Список использованной литературы:

1. Галицын С.В., Зиганшин О.З., Попов П.Д., Волошин Г.Р. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С 87-92.
2. Лубышева, Л.И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 101.
3. Мануйленко, Н.А., Кривсун, С.Н. Развитие фиджитал-спорта в России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXXIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 20 апреля 2023 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2023. – С. 361-365.
4. Соловьева, Е.Д., Ибрагимов, И.Ф. Основные виды фиджитал-спорта в рамках подготовки к Играм Будущего-2024 // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 98-9. – С. 144-146.
5. Студенческий киберспорт в России: рост популярности и перспективы фиджитал-спорта. [Электронный ресурс]: Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики – URL: <https://www.hse.ru/news/854556815.html> (дата обращения: 23.10.2023).

© Стивен Сабри, 2024

УДК 796.1

Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. Данная статья исследует влияние цифровых решений на учебный процесс в области образования. Освещены основные принципы и преимущества фиджитал-технологий, включая мотивацию студентов и персонализацию обучения. Анализируются вызовы и перспективы внедрения, выделяя необходимость дальнейших исследований и адаптации методик для создания инновационного образовательного опыта.

Ключевые слова: фиджитал-технологии, физическая культура, спорт, соревнования, преимущества

Фиджитал-спорт (англ. phygital sport; от physical – физический и digital – цифровой; функционально-цифровой спорт), вид спортивных и развлекательных мероприятий, в которых сочетаются элементы физической активности и взаимодействие пользователей с виртуальной средой.

Спортсмены-участники подвергают своё тело различным нагрузкам и упражняются в реальном мире, будучи подключёнными к цифровой среде. Такое сочетание часто достигается с помощью носимых устройств, датчиков, технологий отслеживания движения (трекеров) и гарнитур виртуальной реальности (VR). Они обеспечивают обратную связь в режиме реального времени, фиксируют данные каждого отдельного участника и улучшают общий спортивный опыт за счёт внедрения цифровых элементов в обозреваемое физическое пространство.

Фиджитал-спорт может включать в себя такие виды как виртуальный фитнес, электронный спорт, виртуальные соревнования по футболу, баскетболу, теннису и многим другим. Фиджитал-спорт, или киберспорт, становится все более популярным в мире.

Физическая культура играет неотъемлемую роль в формировании полноценной и здоровой личности студента. Она не только способствует физическому развитию, но и оказывает положительное воздействие на психологическое и социальное благополучие. В рамках образовательной среды, физическая культура предоставляет студентам возможность не только развивать свои физические навыки, но и усваивать ценные социальные навыки, такие как командная работа, ответственность и самодисциплина.

Традиционные методы обучения в физической культуре, хотя и основаны на проверенных подходах, часто сталкиваются с вызовами. Одним из таких вызовов является недостаток мотивации, особенно у тех студентов, которые не испытывают увлечения или интереса к конкретным видам физической активности. Ограниченные возможности индивидуализации занятий также могут создавать трудности в поддержании высокого уровня учебной мотивации и достижении лучших результатов.

Фиджитал-технологии предоставляют возможность преодолеть эти вызовы, интегрируя в себя инновационные методы обучения, которые вдохновляют и мотивируют студентов на более активное участие в уроках физической культуры. Рассмотрение синергии физической активности и цифровых технологий в этом контексте открывает новые горизонты для эффективного обучения и повышения качества образования в сфере физической культуры.

Фиджитал-технологии представляют инновационный подход, объединяя физическую активность и цифровые средства в сфере обучения физической культуре. Эти технологии базируются на принципах персонализации и адаптации, целью которых является создание интерактивных тренировочных программ, учитывающих индивидуальные потребности студентов.

Продвижение фиджитал спорта в физическую культуру может принести много пользы. Во-первых, это поможет молодым людям, которые увлекаются компьютерными играми, стать более активными. Они смогут сочетать свое хобби с физическими упражнениями, что положительно скажется на их здоровье. Во-вторых, такой подход может привлечь новых людей в физическую культуру. Многие молодые люди не любят заниматься спортом из-за того, что им кажется это скучным и неприятным занятием. Однако если им предложить заниматься фиджитал-спортом, то они могут заинтересоваться и начать заниматься физическими упражнениями. В-третьих, продвижение фиджитал спорта в физическую культуру может стать новым видом спорта, который будет привлекать большое количество людей. Кроме того, сочетание фиджитал спорта и физической культуры может стать отличным способом для развития креативности и инновационного мышления. Фиджитал-спорт уже требует от игроков быстрого принятия решений и нахождения нестандартных решений, но если добавить в этот процесс физические упражнения, то это может помочь развить креативность и инновационное мышление у игроков.

Одной из ключевых возможностей фиджитал-технологий является разработка виртуальных тренировок и приложений, обеспечивающих доступ к инновационным средствам обучения через мобильные устройства и виртуальную реальность. Это не только делает уроки более увлекательными, но и стимулирует студентов к регулярной физической активности, содействуя формированию здорового образа жизни.

Использование фиджитал-технологий в образовательном процессе по физической культуре приносит значительные выгоды, способствуя эффективному и мотивирующему обучению. Одним из ключевых преимуществ является повышение мотивации студентов. Интерактивные тренировки, доступные через мобильные приложения или виртуальные среды, создают увлекательное обучающее пространство, что способствует активному участию студентов в физических занятиях.

Дополнительно, фиджитал-технологии позволяют индивидуализировать обучение, учитывая уровень подготовки каждого



студента. Этот аспект особенно важен в области физической культуры, где различия в физической форме и уровне подготовки могут быть значительными. Создание персонализированных программ тренировок и адаптация учебного материала с учетом индивидуальных потребностей способствуют более эффективному усвоению материала и достижению лучших результатов.

Кроме того, фиджитал-технологии предоставляют возможность отслеживания и оценки физического состояния студентов в режиме реального времени. Это позволяет преподавателям и тренерам более точно анализировать прогресс и адаптировать программы обучения в соответствии с достигнутыми результатами. Такой подход обеспечивает более точную и объективную оценку успехов студентов, что способствует их долгосрочной мотивации и вовлеченности в физическую активность.

Примеры фиджитал-спорта включают в себя игры виртуальной реальности, соревнования на тренажерах с использованием приложений для трекинга физической активности, а также специализированные платформы для физических тренировок и соревнований. Фиджитал-спорт предлагает новые возможности для физической активности и соревнований, а также может быть эффективным инструментом для мотивации и поддержания интереса к здоровому образу жизни.

Соревнования по фиджитал-спорту могут быть интегрированы в учебный план использоваться для практического применения знаний и навыков, полученных в рамках учебной программы. Это может помочь студентам применить теоретические знания на практике и развить свои профессиональные навыки.

Соревнования по фиджитал-спорту могут проводиться в формате командных игр или турниров. Университеты могут организовывать команды студентов, которые будут представлять университет на соревнованиях. Это способствует развитию командной работы, лидерства и сотрудничества среди студентов.

Университеты могут предоставлять поддержку и обучение студентам, желающим участвовать в соревнованиях по фиджитал-спорту. Это может включать обучение по использованию необходимых технологий и программного обеспечения, тренировки и менторство со стороны опытных специалистов.

В некоторых случаях соревнования по фиджитал-спорту могут быть включены в академическую оценку студентов. Например, студенты могут получать зачетные единицы или бонусные баллы за

участие и достижения в соревнованиях. Это может стимулировать студентов к активному участию и достижению хороших результатов.

Соревнования по фиджитал-спорту в университете могут быть отличной возможностью для студентов установить социальные связи с другими участниками и профессионалами в индустрии. Это может способствовать созданию профессиональных сетей и будущим карьерным возможностям.

Несмотря на многочисленные преимущества, существуют вызовы, которые стоит учитывать при интеграции фиджитал-технологий в обучение по физической культуре. Одним из основных вызовов является необходимость обеспечения доступности технологий для всех студентов. Неравномерность в доступе к цифровым устройствам и интернету может создавать неравные условия для участия в онлайн-тренировках или использования мобильных приложений.

Другим вызовом является сохранение баланса между технологическими инновациями и традиционными методами обучения. Некоторые студенты могут предпочитать классические формы физической активности и восприимчивы к изменениям в привычной методике. Поэтому внедрение фиджитал-технологий требует внимательного подхода, чтобы не потерять тех, кто предпочитает традиционные подходы к физической культуре.

Однако, несмотря на вызовы, перспективы использования фиджитал-технологий в образовании по физической культуре огромны. Такие технологии открывают новые возможности для инноваций в обучении, создавая динамичное и стимулирующее образовательное окружение. Персонализированный подход, визуализация упражнений, и современные методы мониторинга физического состояния студентов формируют будущее обучения по физической культуре, делая его более доступным, интересным и эффективным.

Фиджитал-технологии представляют собой потенциально мощный инструмент для улучшения качества образования, поэтому они предоставляют образовательным учреждениям уникальную возможность пересмотреть традиционные методы обучения и внедрить инновационные подходы. Интеграция цифровых и физических элементов поможет не только повысить эффективность образовательного процесса, но и вдохновить и повысить интерес учащихся на активное участие в своем обучении, что, в конечном итоге, способствует более успешному формированию знаний и навыков.

Преимущества использования фиджитал-технологий в обучении по физической культуре охватывают не только улучшение мотивации студентов, но и создание персонализированных программ тренировок, а также возможность более точного контроля за физическим состоянием студентов. Однако, несмотря на все позитивные аспекты, следует учитывать вызовы, такие как неравномерность доступа к технологиям и необходимость сохранения баланса между инновациями и традициями.

С учетом активного развития фиджитал-технологий и их потенциала в области образования по физической культуре, важно продолжать исследование, адаптировать методики и внедрять новые подходы. Фиджитал-технологии становятся неотъемлемой частью современного обучения, и их успешная интеграция может привести к более здоровому, мотивированному и индивидуализированному образованию по физической культуре в будущем.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.
2. Лубышева, Л.И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 101.
3. Мануйленко, Н.А., Кривсун, С.Н. Развитие фиджитал-спорта в России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXXIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 20 апреля 2023 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2023. – С. 361-365.
4. Соловьева, Е.Д., Ибрагимов, И.Ф. Основные виды фиджитал-спорта в рамках подготовки к Играм Будущего-2024 // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 98-9. – С. 144-146.
5. Студенческий киберспорт в России: рост популярности и перспективы фиджитал-спорта. [Электронный ресурс]: Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики – URL:<https://www.hse.ru/news/854556815.html> (дата обращения: 23.10.2023)

© Дмитриева М.В., 2024

УДК 796.1

Тукаев В.Ф., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ОСОБЕННОСТИ И ТРЕНДЫ РАЗВИТИЯ РЫНКА КИБЕРСПОРТА

Аннотация. Киберспорт, долгое время воспринимаемый как развлечение для геймеров, перешагнул границы и превратился в глобальную индустрию с миллиардными доходами. Статья представляет обзор и анализ особенностей и тенденций в рынке киберспорта. Рассматриваются ключевые источники доходов в индустрии, включая спонсорство, медиаправа, продажу мерчендайза и другие финансовые аспекты, определяющие экономический ландшафт киберспортивной сферы.

Ключевые слова: игровая индустрия, киберспорт, технологии, онлайн-игры, спорт, развитие, трансляции, турниры

Киберспорт – одна из самых динамично развивающихся индустрий, привлекающая внимание миллионов людей по всему миру. Согласно прогнозам, в 2022 году глобальная киберспортивная аудитория достигнет 532 миллионов человек с ожидаемым ростом на 8,7%.

Подобно традиционным видам спорта, киберспорт не только предлагает увлекательные соревнования, но и становится полноправным источником развлечений и даже бизнес-площадкой для многих. Рассмотрим ближе, его особенности и тренды развития.

Компания Deloitte провела исследования рынка киберспорта и составил рейтинг направлений, определяющих развитие по шкале от 0 до 100, где 0 – нет влияния на рынок, 100 – максимальное влияние. По данным Deloitte киберспорт переживает значительный рост и привлекает все больше внимания не только со стороны аудитории, но и от брендов, инвесторов и индустрии развлечений. Популярность мобильного гейминга также играет важную роль, а интеграция киберспорта с традиционными видами спорта и 5G технологии обозначают перспективы для будущего развития. Финансирование от внешних инвесторов и рост доходов от медиа-прав подчеркивают коммерческий потенциал этой индустрии.

Оценки влияния различных трендов, представленные в исследовании Deloitte 2021, подчеркивают несколько ключевых аспектов, определяющих динамику этой индустрии. Рассмотрим пункты, которые выделяются среди основных трендов, влияющих на развитие этой индустрии.

Наиболее значимым в списке тенденций, на которые следует обратить внимание, является спонсорство крупных неэндемических брендов в киберспорте. Киберспорт, энергично развивающаяся отрасль, находит поддержку и внимание от крупных брендов, не принадлежащих к геймингу, что выступает важным фактором для ее дальнейшего прогресса.

Исследование Nielsen показывает значительный прирост интереса киберспорту со стороны глобальных компаний в качестве стратегической инвестиционной площадки. За последние годы количество спонсорских сделок в этой индустрии взлетело до более чем тысячи проектов, что свидетельствует о растущем внимании мировых брендов к данной сфере.

Это явление подтверждается активным вовлечением крупных игроков рынка, таких как Coca-Cola, Gillette, Burger King, в киберспорт. Эти компании не только вступают в партнерские отношения с профессиональными киберспортивными коллективами, но и активно организуют собственные турниры и чемпионаты, используя киберспорт для продвижения своих брендов на мировой арене.

Интерес киберспорта со стороны крупных неэндемических брендов в значительной степени объясняется возрастающим влиянием геймерской аудитории, стремительно наращивающей свое присутствие и проявляющей высокую лояльность к данному формату спорта и развлечений.

Согласно данным от Newzoo, к 2023 году ожидается колоссальное увеличение числа людей, увлеченных киберспортом. Прогнозы указывают на увеличение глобальной аудитории до 574 миллионов человек, причем 283 миллиона из них будут поклонники киберспорта и этой формы развлечений, в то время как остальные 291 миллион будут случайными зрителями.

К 2025 году ожидается увеличение аудитории до 641,1 миллиона человек, что представляет собой увеличение на 8,1% относительно предыдущих показателей. Этот стремительный рост говорит о растущем влиянии киберспорта как формы развлечения, активно завоевывающей популярность во всем мире.

Особенно важно отметить, что такой рост аудитории не только увеличивает интерес киберспортивных событий, но и открывает широкие возможности для коммерческих партнерств и рекламы.

Взглянув на впечатляющий рост интереса киберспорту, не удивительно, что эта сфера развлечений становится не только источником развлечения для миллионов, но и заметным источником

доходов. Рассмотрим некоторые ключевые статистические данные связанные с финансовыми аспектами киберспорта.

В 2022 году киберспорт принес около \$1,38 миллиарда дохода, с прогнозами на увеличение этой цифры до почти \$1,87 миллиарда к 2025 году. Одним из ключевых элементов, определяющих доходы в сфере киберспорта, является спонсорство. В 2022 году спонсорство остается основным источником выручки и прогнозируется его увеличение на 16,4%, достигнув \$837,3 миллионов. Помимо спонсорства, значительный вклад в общие доходы вносят медиаправа, доходы от продажи мерчандайза и билетов, а также выплаты разработчикам игр. Китай останется ключевым игроком в этой сфере, принося почти треть мирового дохода от киберспортивной индустрии.

Процветание цифровых и стриминговых сервисов также выделяется среди источников доходов. По прогнозам, ожидается, что рост этих сегментов в 2020-2025 годах составит до 27,2%. Этот потенциал привлекает внимание инвесторов, видящих возможности в покупках внутриигровых предметов.

С ростом цифровых и стриминговых сервисов продолжает расширяться платформа для монетизации контента, привлекая больше инвесторов и спонсоров. Это создает благоприятную среду для инноваций и развития новых бизнес-моделей в киберспорте. Например, некоторые команды и организации начинают активно инвестировать в создание собственных цифровых платформ и контент-продуктов, чтобы диверсифицировать свои источники доходов и укрепить свою позицию на рынке.

С ростом интереса к киберспорту и его коммерческому потенциалу, также растет и внимание к вопросам управления, включая вопросы организации соревнований, управления брендом и развития аудитории. Компании начинают понимать, что успешное управление не только может привести к увеличению доходов, но и улучшить общую структуру и конкурентоспособность отрасли в целом. Однако, с ростом индустрии киберспорта возникают и новые вызовы, такие как вопросы безопасности данных, этические вопросы в отношении использования технологий и регулирование отрасли. Решение этих проблем требует сотрудничества между игровыми разработчиками и организаторами турниров.

Сегодняшний успех киберспорта — лишь начало. Прогнозируемый рост аудитории, инновационные технологии, широкий круг вовлеченных сторон — всё это указывает на то, что перед киберспортом открыты неограниченные горизонты развития. Киберспорт не просто представляет собой новую волну развлечений,

но и открывает двери в новую эру, в которой виртуальное и реальное становятся неотделимыми.

Список использованной литературы:

1. Перспективы рынка киберспорта на 2021 год, отраслевая статистика [Электронный ресурс].
2. Гарифуллин, Р.Р. Современные технологии как инструмент воспитания культуры здорового образа жизни. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа 2018. – С. 546-548.
3. Малиновская И.В. Социальная ответственность в киберспорте [Текст] // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 10 декабря 2022 г. – Волгоград: СМИ «Научный руководитель». – 2022 – С. 138.
4. Корчагин Е.В. [Текст] О признании нового вида спорта – компьютерный спорт» / Е.В. Корчагин. // Юрист, 2015. № 18. С. 36-41.

© Тукаев В.Ф., 2024

УДК 796.1

Тукаев В.Ф., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ДИНАМИКА РОСТА ИГРОВОЙ ИНДУСТРИИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА

Аннотация. Игровая индустрия переживает впечатляющий рост, становясь одной из самых быстроразвивающихся отраслей развлечений. Этот рост имеет значительное влияние на различные аспекты современной жизни, включая развитие киберспорта.

Ключевые слова: игровая индустрия, киберспорт, технологии, онлайн-игры, спорт, развитие, трансляции, турниры

В последние десятилетия киберспорт приобрел огромную популярность, превратившись в одну из самых динамично развивающихся отраслей развлечений. Миллионы людей по всему миру следят за турнирами, поддерживают свои любимые команды и игроков, и даже мечтают о том, чтобы самим стать киберспортсменами. Россия не является исключением, и интерес к киберспорту здесь находится на возрастающей волне. Однако каковы перспективы киберспорта в России?

Перед тем как взглянуть в будущее киберспорта в России, давайте для начала рассмотрим масштабы киберспорта в мировом.

По данным исследования Newzoo в 2023 году объем мирового рынка видеоигр составил более 187 миллиардов долларов, что превысило предыдущий показатель 2022 года на 2,6%. Прогнозируется, что в 2024 году этот объем достигнет отметки в 200 миллиардов долларов.

Мобильный рынок является крупнейшим сегментом с мобильными играми связана большая часть выручки в игровой индустрии, достигая \$92,6 миллиарда. Однако важно отметить, что рост этого сегмента в 2023 году составил всего 0,8%, и аналитики ожидают, что этот сегмент будет иметь ограниченный рост по меньшей мере до 2026 года. Это может указывать на насыщение рынка и желание игроков и разработчиков искать новые возможности за пределами мобильных устройств.

Консольные игры показывают сильный рост: В 2023 году сегмент консольных игр вырос на 7,4%, достигнув \$56,1 миллиарда. Этот рост можно объяснить несколькими факторами, включая выпуск отложенных релизов, выпуск хитовых игр и восстановление цепочек поставок консолей нового поколения. Это указывает на стабильный интерес к играм для консолей.

PC-игры и облачный гейминг также показывают рост: PC-игры выросли на 1,6% и достигли \$37,1 миллиарда. Тем не менее браузерные PC-игры продолжают уменьшаться (-16,9%) до \$1,9 миллиарда. Это свидетельствует о том, что классические PC-игры все еще имеют свой рынок, но браузерные игры уступают позиции.

По данным аналитиков, на сегодняшний день число геймеров в мире превысило отметку в 3 миллиарда человек. Количество игроков в мире ожидается увеличиться на 6,3% и достигнет 3,38 миллиардов к концу года.

Этот рост продолжится, и к 2026 году количество игроков достигнет 3,79 миллиардов.

Киберспорт, мир виртуальных сражений и соревнований, переживает невероятный рост и расцвет, и Россия не остается в стороне от этой мировой тенденции. В России киберспорт также находится на подъеме. Несмотря на ограничения и вызовы, такие как пандемия и экономические трудности, количество российских геймеров растет. Интерес к киберспорту как со стороны любителей, так и со стороны тех, кто мечтает о карьере в этой сфере, возрастает.

Специалисты PwC отмечают, что мировой киберспортивный рынок достиг 775 миллиардов долларов еще в 2018 году и ежегодно растет на 18,3%. Важно отметить, что не только команды, но и сами



киберспортсменами могут получать приличный доход, включая призовые деньги, добровольные пожертвования от болельщиков, спонсорскую поддержку и доход от рекламы.

Помимо роста интереса к киберспорту в России, наблюдается также увеличение спроса на трансляции киберспортивных турниров. Вместе с этим развивается и рынок видеоплатформ, предоставляющих возможность смотреть соревнования в режиме реального времени. Популярны видеоплатформы, такие как Twitch, YouTube и другие, становятся основным каналом для трансляций киберспортивных событий, предлагая широкий выбор турниров и комментаторских команд. Этот рост востребованности трансляций киберспорта на видеоплатформах отражает не только растущий интерес к данной форме развлечения, но и потенциал для коммерческого успеха и расширения аудитории через онлайн-трансляции. Онлайн-трансляции киберспортивных соревнований становятся все более популярными, и две ведущие российские платформы, RUTUBE и VK Play Live, играют ключевую роль в этом процессе.

На конец 2023 года представители VK Play поделились впечатляющими статистическими данными: более 37,2 миллиона зарегистрированных аккаунтов, привлечение более 25 тысяч контентмейкеров, проведение более 912 тысяч трансляций для аудитории, превышающей 10 миллионов зрителей. Эти цифры подтверждают не только огромный интерес к киберспорту в России, но и рост популярности VK Play Live в качестве платформы для онлайн-трансляций.

Rutube, с другой стороны, продолжает развивать свой сегмент киберспортивных трансляций. Старейшая российская видеоплатформа предлагает широкий спектр турниров по популярным дисциплинам, а также стремится к сотрудничеству с организаторами событий для разнообразного и качественного контента для зрителей.

Интерес к киберспорту на платформе VK Play Live подтверждается ростом аудитории VK Play Cloud на 34% и увеличением игрового времени на 40%. "VK Play Турниры" также привлекли внимание, проведя более 5,5 тысяч соревнований с 1,3 миллиона регистраций и разделив призовой фонд в размере 21,6 миллиона рублей.

Особое внимание уделяется инвестициям в игровую индустрию. В августе стало известно, что организация АПРИОРИ подготовила стратегию развития игровой индустрии в России, среди обязательных условий которой станет установка VK Play. Это свидетельствует о растущей значимости и влиянии платформы VK Play Live в развитии игровой культуры в России.

Несмотря на перспективы, существуют и вызовы. С 2022 года Россия столкнулась с санкциями, которые затрагивают российских киберспортсменов. Их исключают из участия в международных турнирах, заставляют выступать под нейтральным флагом и т.д. Это создает неопределенность в будущем российского киберспорта, и эксперты пока не могут предсказать, сохранятся ли смешанные составы команд, в которых присутствуют киберспортсмены из России.

Тем не менее, интерес к киберспорту в России остается сильным. Несмотря на социально-экономические трансформации, касающиеся этой индустрии, российская аудитория продолжает активно увлекаться киберспортом. Это отражается как в числе болельщиков, так и в числе молодых людей, которые рассматривают киберспорт как потенциальную карьеру.

Интерес к киберспорту также начинает оказывать влияние на образование. Некоторые представители образовательных организаций рассматривают включение популярных видеоигр в учебные программы, чтобы помочь учащимся развивать навыки стратегического мышления, командной игры и другие важные умения. Хотя эта идея пока не получила одобрения всех, она отражает растущий интерес к киберспортивному образованию.

Однако получить профессиональную подготовку в качестве киберспортсмена в России все еще сложно. Основное обучение предлагается образовательными онлайн-платформами и кибер-школами. Несколько российских вузов также предлагают специальные программы в этой области. Общее развитие массового киберспорта в стране организует Федерация компьютерного спорта России (ФКС России).

Список использованной литературы:

1. Перспективы рынка киберспорта на 2021 год, отраслевая статистика [Электронный ресурс].
2. Гарифуллин, Р.Р. Современные технологии как инструмент воспитания культуры здорового образа жизни. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа 2018. – С. 546-548.
3. Малиновская И.В. Социальная ответственность в киберспорте [Текст] // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 10 декабря 2022 г. – Волгоград: СМИ «Научный руководитель». – 2022. – С. 138.

4. Корчагин Е.В. [Текст] О признании нового вида спорта – компьютерный спорт / Е. В. Корчагин // Юрист, 2015. № 18. С. 36-41.

5. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

© Тукаев В.Ф., 2024

УДК 796.1

Муллаязнова А.Э., Махмутов И.С., Аслаев С.Т., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### КИБЕРСПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: РОЛЬ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ИГРОКОВ

Аннотация. В данной статье мы рассматриваем, как виртуальная реальность влияет на поддержание здоровья игроков в киберспорте. В нашем современном мире киберспорт приобрел огромную популярность, привлекая миллионы фанатов со всего мира. Однако существует стереотип, будто киберспортсмены проводят все свое время перед экраном монитора, не обращая внимания на свое физическое состояние. Но на самом деле, мир киберспорта давно уже перешагнул эту черту, и можно сказать, что человек с помощью виртуальной реальности заботится о своем физическом здоровье.

Ключевые слова: киберспорт, здоровье, физическая активность, виртуальная реальность, VR-игры, соревнования

В последние годы киберспорт стал одной из самых популярных и быстрорастущих отраслей в мире. Миллионы людей со всего мира увлекаются компьютерными играми и участвуют в киберспортивных соревнованиях. Однако, зачастую киберспорт связывается с сидячим образом жизни и отсутствием физической активности, что может негативно сказаться на здоровье игроков.

Поэтому все больше внимания уделяется тому, как поддерживать здоровье и физическую форму участников киберспортивных соревнований. Одним из способов улучшить физическое состояние игроков является использование виртуальной реальности. Виртуальная реальность позволяет игрокам погружаться в игровой мир, двигаться и взаимодействовать с ним, что способствует улучшению физической активности.

Многие киберспортсмены и команды уже используют виртуальную реальность в своей подготовке. Некоторые игроки используют VR-шлемы для тренировки своей реакции и координации

движений, другие проводят тренировки с использованием VR-игр, которые помогают им развивать выносливость и силу.

Также можно проводить упражнения в виртуальной реальности. Среди разнообразных упражнений, которые можно выполнить в виртуальной реальности, есть как обычные физические нагрузки (приседания, отжимания, прыжки), так и специальные тренировки, направленные на улучшение реакции, координации движений и выносливости. К примеру, с помощью VR-игр игроки могут тренировать свои рефлексы и принимать более быстрые и точные решения в игровых ситуациях.

Кроме того, виртуальная реальность может быть использована и в реабилитации после травм или для профилактики травм у игроков. С помощью VR-технологий можно разрабатывать индивидуальные программы тренировок, позволяющие укрепить мышцы и суставы игроков, а также улучшить их общую физическую подготовку.

Также следует отметить, что физическая активность, в том числе и с применением виртуальной реальности, не только влияет на физическое состояние игроков, но и на их психологическое здоровье. Регулярные физические тренировки способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают бороться со стрессом, улучшают настроение и повышают общий тонус организма.

Одним из основных преимуществ использования виртуальной реальности в киберспорте является возможность сочетать игровой процесс с физической активностью, что помогает сделать тренировки более эффективными и увлекательными. Кроме того, VR позволяет создавать симуляции реальных соревнований, что помогает игрокам лучше подготовиться к турнирам и соревнованиям.

Таким образом, виртуальная реальность играет значительную роль в поддержании здоровья и физической активности игроков. Ее использование позволяет улучшить физическую форму и координацию движений участников киберспортивных соревнований, а также может помочь предотвратить травмы и улучшить процесс реабилитации. В итоге, виртуальная реальность становится неотъемлемой частью подготовки и поддержания здоровья киберспортсменов, помогая им достигать новых высот в своей карьере.

Список использованной литературы:

1. Водолажский Г.И., Ахметов С.М., Алексаянц Г.Д., Водолажская М.Г. / Когнитивно-коррекционный потенциал спортсменов в киберспорте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 73–79. [Электронный ресурс]: [reader.lanbook.com](https://reader.lanbook.com). – URL: <https://reader.lanbook.com/journalArticle/899666#2> (дата обращения 14.04.2024).

2. Гречишников Р.А. / Возможности виртуальной реальности в повышении физической активности. Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник материалов 12-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 20 апреля 2022 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург: РГППУ, 2022. – С. 43-45. [Электронный ресурс]: [elar.rsvpu.ru](http://elar.rsvpu.ru). – URL: <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/40208?mode=full> (дата обращения: 14.04.2024).
3. Мурзиной Ж.В., Кузнецова А.В. / Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике. — Чебоксары, 2018. – С. 234. [Электронный ресурс]: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). – URL: <https://reader.lanbook.com/book/329588#3> (дата обращения: 14.04.2024).
4. Савельева О.В., Сулейманов М.А., Скобелев А.А. / Киберспорт: мировое признание / OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. – № 1 (10). – С. 63–66. [Электронный ресурс]: [elibrary.ru](http://elibrary.ru). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?edn=gfwlki> (дата обращения 14.04.2024).
5. Столлер Д. В. / Влияние физических упражнений на повышение качества игры киберспортивных команд. Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 49 (496). – С. 507-509. [Электронный ресурс]: [moluch.ru](http://moluch.ru). – URL: <https://moluch.ru/archive/496/108842/> (дата обращения: 14.04.2024).

© Муллазянова А.Э., 2024

УДК 796.1

Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Карташев Н.И., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## РОЛЬ КИБЕРСПОРТА В ОБРАЗОВАНИИ И РАЗВИТИИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Данный текст исследует влияние киберспорта на развитие навыков молодежи. Анализ включает влияние киберспорта на стратегическое мышление, быстроту реакции, координацию движений, коммуникативные навыки, работу в команде и лидерские качества. Текст также рассматривает киберспорт как форму образовательной деятельности, которая стимулирует интерес к учебе и обеспечивает профессиональные перспективы в индустрии киберспорта.

Ключевые слова: киберспорт, развитие навыков, стратегическое мышление, быстрое принятие решений, координация движений, реакция, коммуникативные навыки

Киберспорт несет в себе огромный потенциал для развития различных навыков у молодежи. Во-первых, игра в киберспорт способствует развитию стратегического мышления и принятию быстрых решений. Участники команд должны анализировать ситуацию на игровом поле и находить оптимальные решения в реальном времени, что способствует формированию навыков быстрого мышления и принятия верных решений.

Кроме того, участие в киберспортивных соревнованиях способствует развитию координации движений, реакции и концентрации внимания. Игроки должны иметь быстрые реакции и хорошую координацию, чтобы успешно управлять персонажами в игре, что является важным аспектом формирования физических и умственных навыков.

Киберспорт также способствует развитию коммуникативных навыков. Участники команд должны уметь эффективно общаться друг с другом, разрабатывать стратегии и координировать свои действия для достижения общей цели. Это помогает развивать навыки работы в команде, лидерства и умения находить компромиссы.

Таким образом, участие в киберспортивных соревнованиях способствует развитию широкого спектра навыков, начиная от умения принимать быстрые решения до формирования командных навыков и лидерских качеств, что делает киберспорт значимой формой образовательной деятельности.

Киберспорт, помимо своего развлекательного и соревновательного аспекта, может также служить эффективным инструментом образования и развития молодежи. Эта форма деятельности способствует развитию широкого спектра навыков, которые могут быть полезны в различных сферах жизни.

Участие в киберспортивных соревнованиях и тренировках способствует развитию ключевых навыков, таких как командная работа, стратегическое мышление, принятие решений в условиях стресса, а также координация движений и реакция. Игроки учатся анализировать ситуации, разрабатывать тактику и действовать в условиях жесткой конкуренции, что положительно влияет на их развитие как личностей.

Использование киберспорта в образовании может стимулировать интерес учащихся к изучению различных дисциплин. Например, создание образовательных программ, основанных на

принципах киберспортивных тренировок, может помочь учащимся лучше понимать и применять математические, научные и технические знания в практических ситуациях. Кроме того, киберспорт может быть использован для формирования навыков информационной грамотности и критического мышления у студентов.

Развитие киберспортивной индустрии открывает новые возможности для молодежи в области профессиональной карьеры. Вне-игровые роли, такие как тренеры, комментаторы, организаторы турниров, и маркетологи, предоставляют новые возможности для профессионального роста и развития. Поэтому использование киберспорта в образовании также может помочь молодежи раскрыть свой профессиональный потенциал в этой индустрии.

Киберспорт становится все более важной частью молодежной культуры, формируя новые ценности и поведенческие стандарты. Участие в киберспортивных соревнованиях и общение с единомышленниками помогает молодежи находить свое место в обществе, формировать личностные качества и обретать уверенность в своих силах. Кроме того, киберспорт способствует развитию толерантности, уважения разнообразия и способности к сотрудничеству, что оказывает положительное влияние на молодежную культуру.

Таким образом, киберспорт имеет большой потенциал как форма образовательной деятельности, способствует развитию различных навыков, открывает новые профессиональные перспективы и влияет на формирование молодежной культуры. Это делает его значимым элементом современной образовательной среды и культурной практики.

Киберспорт, как новая форма спорта, стремительно развивается и становится все более признанным и популярным видом деятельности. Вместе с тем, киберспорт активно влияет на различные сферы жизни, включая образование и профессиональные перспективы молодежи. Анализируя профессиональные перспективы в индустрии киберспорта, можно выделить несколько ключевых аспектов.

Во-первых, киберспорт способствует развитию навыков, которые могут быть востребованы в других областях. Игроки киберспорта развивают стратегическое мышление, реакцию, командную работу и управление временем. Эти навыки имеют большое значение не только в игровой индустрии, но и в смежных областях, таких как управление, маркетинг, технологии и коммуникации.

Во-вторых, киберспорт может стать формой образовательной деятельности. Программы обучения киберспорту все чаще включаются в учебные планы различных учебных заведений. Обучение в области киберспорта может быть ценным для студентов, которые стремятся к карьере в игровой индустрии, а также для тех, кто хочет развить свои навыки в области технологий, командной работы и управления.

Третий аспект, который следует обратить внимание, это профессиональные перспективы в индустрии киберспорта. Развитие киберспорта создает новые возможности для карьерного роста как для игроков, так и для специалистов в смежных областях. С возрастанием популярности киберспорта расширяются возможности для работы в области организации мероприятий, маркетинга, трансляций, стриминга и других смежных областях.

И наконец, влияние киберспорта на молодежную культуру становится все более заметным. Киберспорт привлекает молодежь, создает новые общности и формирует свой собственный культурный контекст. Это может привести к возникновению новых требований и ожиданий относительно профессиональных перспектив в данной области.

Таким образом, профессиональные перспективы в индустрии киберспорта имеют значительное значение для молодежи. Этот вид деятельности не только развивает ценные навыки, но также открывает новые возможности для карьерного роста и влияет на молодежную культуру.

Киберспорт, несомненно, оказывает значительное влияние на молодежную культуру современного общества. Этот электронный вид спорта становится все более популярным среди молодежи, и его влияние простирается на различные аспекты их жизни. Рассмотрим, каким образом киберспорт влияет на молодежную культуру.

Участие в киберспортивных соревнованиях требует от игроков развития множества навыков, которые могут быть полезными в реальной жизни. К ним относятся развитие стратегического мышления, координации движений, улучшение реакции и принятия быстрых решений. Эти навыки являются важными на всех этапах жизни молодых людей, помогая им в учебе, работе и повседневных ситуациях.

Киберспорт может также стать площадкой для образовательной деятельности среди молодежи. Он способствует развитию командной работы, управления временем, решению проблем и стратегическому планированию. Многие школы и университеты внедряют киберспорт в свои образовательные программы, предлагая



студентам возможность развивать не только технические, но и межличностные навыки.

Развитие киберспорта открывает перед молодежью новые профессиональные возможности. Многие игроки становятся профессиональными геймерами, тренерами, комментаторами и менеджерами в киберспортивной индустрии. Это создает новые перспективы трудоустройства и потенциал для развития карьеры, привлекая молодежь и стимулируя их стремление к достижениям.

Киберспорт также оказывает влияние на развитие молодежной культуры, формируя новые ценности и интересы среди молодого поколения. Он способствует укреплению сообщества единомышленников, стимулирует обмен знаниями и опытом, а также создает новые тренды и способы самовыражения. Киберспорт стимулирует молодежь к активной жизненной позиции, привлекая их виртуальным миром и предоставляя новые возможности для творческого развития.

В итоге, влияние киберспорта на молодежную культуру остается значительным и продолжает расширяться, управляя течением развития молодежи в современном обществе.

Список использованной литературы:

1. Корчемная Н.В. Общественная деятельность студентов в сфере компьютерного спорта как фактор социального воспитания // Наука и образование сегодня. – 2017. – № 6 (17). – С. 94–96.
2. Новоселов М.А. Физическая подготовленность школьников как необходимое условие поступления на специализацию «Теория и методика киберспорта» // Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы: материалы III Всероссийской научно-практической конференции (в формате интернет-конференции) 16–20 декабря 2014 г. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 46-50.
3. Официальный сайт ВКСЛ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://esportleague.ru/> (дата обращения: 23.04.2024).
4. Официальный сайт РГУФКСМиТ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://it.sportedu.ru/> (дата обращения: 23.04.2024).
5. Официальный сайт ФКС России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://resf.su/missiya> (дата обращения: 23.04.2024).

© Кокорин М.Р., 2024

УДК 796.1

Морозова Н.А., Салимов И.А., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ЗНАМЕНИТЫЕ СПОРТСМЕНЫ КИБЕРСПОРТА: КТО ОНИ И ПОЧЕМУ ОНИ ТАК ВОСТРЕБОВАНЫ?

Аннотация. В данной статье мы узнаем про киберспорт и его знаменитостей, как он повлиял на мир спорта и на игроков в этом направлении.

Ключевые слова: киберспорт, индустрия, турниры, зрители, киберспортсмены, компьютер, игровая консоль

Киберспорт, или профессиональное игровое соревнование, стал одной из самых быстрорастущих индустрий в мире. С каждым годом количество людей, увлеченных киберспортом, только увеличивается, а турниры становятся все более популярными и привлекательными для зрителей. На сегодняшний день киберспорт приобрел широкое признание и признан как легитимное спортивное соревнование.

Одной из основных причин роста популярности киберспорта является доступность. В отличие от традиционных спортивных видов, для участия в киберспорте не требуется физическая подготовка или специальное оборудование. Все, что нужно для участия, это компьютер или игровая консоль, интернет-соединение и, конечно же, навыки и стратегическое мышление.

Профессиональные игроки в киберспорте, или так называемые "киберспортсмены", стали истинными звездами, покоряющими сердца миллионов фанатов по всему миру. Россия известна своими талантливыми игроками, которые добились выдающихся успехов как на национальном, так и на международном уровне. Эти спортсмены не только покоряют виртуальные арены, но и завоёвывают сердца миллионов фанатов своим мастерством, дисциплиной и стремлением к победе.

Один из самых известных русских киберспортсменов - Даниил "Zeus" Тесленко. Он стал знаменитым благодаря своему умению играть в Counter-Strike: Global Offensive. В разное время он выступал за такие киберспортивные организации, как Na'Vi и Gambit Esports. Его харизматичная игра и лидерские качества сделали его настоящей легендой в мире киберспорта.

Ещё одним выдающимся русским спортсменом является Александр "s1mple" Костылев, также известный в CS:GO. Ранее выступав за Na'Vi, он считается одним из лучших игроков своего

времени. Его необыкновенное мастерство, интуиция и стремление к совершенству принесли ему множество побед и популярность в мире киберспорта.

Также нельзя не упомянуть о Дмитрие "LATrualthar" Макарове, профессиональном игроке в Dota 2. Его талант и стратегическое мышление помогли ему достичь вершин киберспортивного мира. Будучи частью команды Virtus.pro, он стал символом успеха российских киберспортсменов.

Так же давайте познакомимся с другими киберспортсменами известные на мировой арене:

Faker (Ли Сан-хёк) - Южная Корея Известный как "Король Мид-лейна", Faker - безусловно один из самых знаменитых киберспортсменов в истории. Он является профессиональным игроком в League of Legends и выступает за команду T1. Своим невероятным мастерством и стратегическим мышлением Faker завоевал множество титулов и признаний, делая его настоящей иконой киберспорта.

s1mple (Олександр Костылев) - Украина s1mple - один из самых талантливых киберспортсменов в дисциплине Counter-Strike: Global Offensive. Он играет за команду Natus Vincere (Na'Vi) и считается одним из лучших стрелков в мире киберспорта. Его невероятные навыки и уникальный стиль игры делают его одним из самых уважаемых игроков в своей области.

xiao8 (Чжан Нинг) - Китай xiao8 - легендарный игрок в Dota 2, который выступает за различные китайские команды. Он известен своими лидерскими качествами и способностью вести свою команду к победе. xiao8 не только обладает выдающимся мастерством в игре, но также является вдохновением для многих молодых игроков по всему миру.

Эти спортсмены киберспорта - лишь небольшая часть талантливых и известных игроков, которые делают эту отрасль такой захватывающей и увлекательной. Их страсть к игре, стремление к совершенствованию и уникальные навыки делают их настоящими звездами в мире киберспорта.

Но несмотря на все положительные аспекты, киберспорт также стал объектом критики и споров. Некоторые опасаются, что чрезмерное увлечение играми может отрицательно сказаться на физическом и психическом здоровье игроков. Также критики утверждают, что киберспорт может стимулировать агрессию и зависимость от игр.

В целом, киберспорт – это явление современной цифровой эпохи, которое продолжает набирать обороты и повышать свою

значимость в мире спорта и развлечений. Это индустрия, способная вдохновлять, развлекать и привносить новые технологии в повседневную жизнь. Следите за выступлениями игроков, вдохновляйтесь и наслаждайтесь этим захватывающим миром электронного спорта.

Список использованной литературы:

1. Киберспорт [электронный ресурс] // Википедия. - url: <https://ru.wikipedia.org/wiki/киберспорт>

2. Кирюкин. А. География игр: россияне любят DOTA 2, а американцы - CS: GO [электронный ресурс] / а. кирюкин // Виртус.про. - адрес: <http://virtus.pro/новости/география-игр-россияне-любят-Дота-2-а-amerikantsy-cs-go.html>

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

4. СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО КИБЕРСПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ [электронный ресурс] / <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/>

5. Дмитрий Грищенко. Как и почему киберспорт в России стал массовым, и на чем зарабатывают игроки? [Электронный ресурс]: vc.ru-URL: <https://vc.ru/future/369405-kak-i-pochemu-kibersport-v-rossii-stal-massovym-i-na-chem-zarabatyvayut-igroki>

© Бугаёва В.П., 2024

УДК 796.1

Морозова Н.А., Салимов И.А., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ФИДЖИТАЛ-СПОРТ: НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В МИРЕ СПОРТА

Аннотация. В данной статье мы узнаем про новое направление в мире спорта. Фиджитал-спорт, что он из себя представляет и какие новые перспективы за собой несёт.

Ключевые слова: фиджитал, спорт, физическая активность, мир спорта, спортсмен, виртуальная реальность, спортивная деятельность

В последние годы мир спорта претерпел значительные изменения благодаря появлению нового направления – фиджитал-

спорт. Это уникальное сочетание физической активности и использования новейших цифровых технологий, которое позволяет улучшить результаты тренировок и соревнований. Фиджитал-спорт стал неотъемлемой частью современного спортивного мира и приобретает все большую популярность среди спортсменов и болельщиков.

Основным принципом фиджитал-спорта является использование инновационных устройств и приложений для тренировок и соревнований. Например, специальные фитнес-трекеры могут отслеживать пульс, количество шагов, калории и другие параметры здоровья, помогая спортсменам контролировать свои результаты и улучшать свою физическую форму.

Кроме того, фиджитал-спорт также включает в себя виртуальные соревнования и игры, которые проводятся онлайн. Участники могут соревноваться друг с другом в различных дисциплинах, таких как бег, езда на велосипеде, йога и многое другое, используя специальные цифровые платформы.

Еще одним важным аспектом фиджитал-спорта является виртуальная реальность и дополненная реальность. С их помощью спортсмены могут погрузиться в виртуальное пространство, где они могут соревноваться с другими спортсменами, тренироваться на любых площадках и преодолевать различные трудности и препятствия. Это позволяет улучшить психологическую устойчивость, ускорить процесс обучения и повысить мотивацию к тренировкам.

Основное преимущество фиджитал-спорта заключается в его доступности и удобстве. Спортсмены могут заниматься в любом удобном для них месте и в любое удобное время, не выходя из дома. Благодаря этому, люди могут легко включить физическую активность в свой повседневный режим и поддерживать здоровый образ жизни.

Фиджитал-спорт представляет собой будущее спортивной индустрии, где традиционные виды спорта сочетаются с передовыми технологиями, создавая новые возможности и перспективы для развития. Это направление открывает двери для новых форматов соревнований, тренировок и игр, которые могут привлечь больше людей к здоровому образу жизни и спортивной деятельности.

Кроме того, фиджитал-спорт способствует социальной интеграции и взаимодействию между участниками. Благодаря онлайн-сообществам и форумам, спортсмены могут общаться, обмениваться опытом и поддерживать друг друга, что создает единение и солидарность вокруг спортивной деятельности.

Фиджитал-спорт также открывает новые возможности для болельщиков. Благодаря использованию цифровых платформ и

социальных сетей, болельщики могут следить за спортивными событиями, общаться с другими фанатами, делиться своими впечатлениями и поддерживать своих любимых спортсменов. Это позволяет создать более близкую связь между спортсменами и болельщиками и повысить интерес к спортивным соревнованиям.

В целом, фиджитал-спорт представляет собой уникальное и инновационное направление в мире спорта, которое объединяет физическую активность, цифровые технологии и виртуальную реальность. Он открывает новые возможности для спортсменов, тренеров и болельщиков, помогая им достигать поставленных целей, улучшать результаты и укреплять свою связь с миром спорта. Фиджитал-спорт уже прочно вошел в нашу жизнь и будет продолжать развиваться, открывая новые горизонты для спортивного мира.

Список использованной литературы:

1. Голубник, А.А. Модель развития фиджитал-спорта в университете / А.А. Голубник, О.Ю. Королева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11. – № 5. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/61PDMN523.pdf>
2. Саввина, Н.П. Фиджитал-спорт – спорт Будущего / Н.П. Саввина, М.В. Серых // Актуальные проблемы права: материалы международной научно-практической конференции, посвященной дню Конституции Российской Федерации, Липецк, 16 декабря 2022 года. – Липецк: Липецкий государственный технический университет, 2023. – С. 145.
3. Фиджитал-спорт в жизни студента / Н.В. Васенков, М.Г. Семенова, Т.П. Шарыпова [и др.] // Успехи гуманитарных наук. – 2023. – № 4. – С. 192.
4. Лубышева, Л.И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 101.
5. Седов И.А. Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин / И.А. Седов, Ю.С. Красильникова, Д.С. Трусова, В.В. Антонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217), с. 411–414. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fidzhital-igry-kak-integririrovanie-sporta-i-kibersporta-vnutri-sorevnovatelnyh-distiplin/viewer>

© Морозова Н.А., 2024

УДК 796.1

Парфенов И.А., Буранбаев Р.А., Петров А.Н., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КИБЕРСПОРСМЕНА

Аннотация. В данной статье рассматривается важность физической активности для поддержания здоровья киберспортсмена. В статье рассматриваются влияние упражнений на производительность киберспортсмена, профилактика распространённых заболеваний, роль физической активности в популярности киберспортсмена, а также связь киберспорта с традиционными видами спорта.

Ключевые слова: киберспорт, киберспортсмен, физическая активность, спорт, заболевания

В последнее время киберспорт приобрел огромную популярность среди людей всех возрастов. При этом, несмотря на возросшее признание, многие люди продолжают считать, что компьютерный спорт не требует физической подготовки. Этот текст описывает необходимость физической активности для успешной деятельности киберспортсмена.

Физическая активность играет незаменимую роль в жизни человека. Она позволяет поддерживать и улучшать физическое здоровье человека. Занятия физкультурой позволяют киберспортсмену лучше контролировать свои движения, исключают возможность проявления заболеваний, которые развиваются при недостатке физической активности, а также развивают возможность человека находиться под длительными нагрузками. Также физическая деятельность позволяет киберспортсмену подготовиться к периодам длительного отсутствия активного движения, если его дисциплина не включает в себя физические нагрузки.

Кроме физиологического развития киберспортсмена, физические упражнения также развивают его когнитивные способности. Они повышают внимательность, позволяют быстрее запоминать большие объёмы информации, повышают скорость обработки информации, позволяют человеку легче переключаться между различными задачами. Все перечисленные навыки непосредственно связаны с успехом киберспортсмена как во время соревнований, так и во время подготовки к ним.

Также физическая активность позволяет снизить тревогу и стресс. Занятия спортом перед матчем могут позволить человеку

оставаться спокойным и, следовательно, более эффективным, обеспечивая больший шанс успеха.

Профилактика заболеваний и синдромов, связанных с долгими часами игры Большая часть киберспортивных дисциплин не подразумевает активной физической деятельности. Отсутствие движения на протяжении длительных промежутков времени ведёт к гиподинамии – нарушению функций организма. Без постоянных физических нагрузок возрастает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхания, пищеварения, снижается сила сокращения мышц. Эти недуги негативно влияют на деятельность киберспортсмена, снижая его эффективность как во время матча, так и при подготовке к нему. Дальнейшее развитие заболеваний может привести к невозможности вести активный образ жизни, что может приведёт к остановке деятельности киберспортсмена, так как теряется необходимая возможность перемещаться между местами соревнований и быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и ситуациям.

Для профилактики заболеваний и симптомов, вызванных гиподинамией, киберспортсменам следует регулярно заниматься спортом, так как регулярные упражнения укрепляют мышцы, ускоряют кровообращение, увеличивают вентиляцию легких. Эти процессы снижают вероятность развития заболеваний, связанных с недостатком движения. Кроме возможных заболеваний, отсутствие физической активности и сидячий образ жизни могут привести к лишнему весу, который способствует развитию заболеваний и симптомов, негативно влияющих на производительность киберспортсмена. Физические тренировки помогают контролировать вес.

Постоянное использование компьютерной мыши или других устройств ввода может привести к получению туннельного синдрома – сдавливания нерва в запястье, ведущее к боли, отекам на руках, снижению чувствительности и мобильности руки. Для того, чтобы избежать развития синдрома следует делать гимнастику для кистей рук. Длительное время, проведённое за просмотром дисплея, вызывает сухость и усталость глаз. Существуют специальные физические упражнения, позволяют контролировать эти синдромы и сохранить зрение.

*Физическая активность как способ поднятия популярности.*  
Одной из задач киберспортсмена и его команды является сбор фанатов и болельщиков, а также поиск спонсоров для получения



финансирования. Красивый и здоровый человек со спортивным телосложением имеет больший шанс на привлечение внимания людей.

*Сбалансированный образ жизни для киберспортсменов.* Основная деятельность профессиональных киберспортсменов – тренировки в рамках своей дисциплины и участие в турнирах. Для успешного ведения карьеры, киберспортсмен должен оставаться здоровым, что требует создания образа жизни, который включает в себя регулярные физические нагрузки. Время между тренировочными сессиями, загрузочными экранами или подготовкой киберспортивных мероприятий можно использовать для физических упражнений.

*Спортивные дисциплины, объединяющие физические и виртуальные аспекты.* Обычно под киберспортом подразумеваются дисциплины, в которых участники соревнуются сидя за креслом и управляются специальными средствами ввода, такими как компьютерные мыши и клавиатуры. Но с развитием технологий начинают набирать популярность тренировочные методы и дисциплины, связывающие физическую активность и киберспорт. Такие устройства, как шлемы виртуальной реальности и контроллеры, отслеживающие движения, требуют физического взаимодействия с ними для управления игровым пространством.

Также развиваются смешанные соревнования, в рамках которых участники попеременно соревнуются в традиционных видах спорта и их виртуальных аналогах. Например, после матча в футбольном симуляторе спортсмены переходят на настоящее баскетбольное поле и проводят обычный баскетбольный матч. Такой формат соревнований использовался в Казани в 2024 году. Подобные соревнования требуют не только навыков киберспортсмена, но и высокой физической подготовки.

*Профессиональные киберспортсмены как образец здорового образа жизни.* Киберспортсмены стремятся занимать лидирующие места в соревнованиях и используют физическую активность как один из факторов, позволяющий им получить преимущество над оппонентом. Несмотря на то, что большая часть киберспортивных дисциплин не подразумевает значительных физических нагрузок, киберспортсмены занимаются спортом для улучшения своих физических и умственных способностей. С развитием и популяризацией киберспортивной индустрии всё большее количество людей начинает понимать, что даже в киберспортивной деятельности физическая активность позволяет человеку быть более эффективным и здоровым. Многие профессиональные киберспортсмены регулярно занимаются спортом, а некоторые команды включают физические

тренировки в расписание. Примером подобного подхода может служить Якоб Виннече, в прошлом профессиональный игрок в CS:GO, который параллельно продвижение по киберспортивной карьере занялся спортом. Бег, плавание и командные виды спорта помогли ему сбросить лишний вес, который мог стать причиной завершения его карьеры. Также тренировки и спортивное телосложение смогли поднять его самооценку и обрести уверенность. Физическая активность помогла ему достичь успеха и попасть в одну из лидирующих киберспортивных команд – Team Liquid. Впоследствии Якоб вспоминал, что именно спорт и здоровый образ наравне с киберспортивной жизни наравне с киберспортивными тренировками помогли ему преодолеть трудности. Он говорил: “Чтобы хорошо играть, нужно хорошо себя чувствовать”.

Физическая активность играет важную роль в деятельности киберспортсмена. Её вклад, начиная с улучшения психического здоровья, заканчивая улучшением скорости реакции, обеспечивает успех киберспортсмена. Регулярные занятия физкультурой способны привести к изменениям, позволяющим прийти к успеху в киберспортивных соревнованиях.

Список использованной литературы:

1. Ибрагимов И.Ф. Киберспорт как интеграция спорта и цифровых технологий: проблема влияния киберспорта на здоровье игроков. – Казань: РИО КГЭУ, 2024. – 338 с.
2. Иванов Ю.Ю. Киберспорт как вид спорта. Киберспорт это спорт. – Чита: Издательский комплекс ЗабГУ, 2021. – 65 с.
3. Кузнецов Е.С. Киберспорт в России. Развитие студенческого киберспорта – Чебоксары: МАДИ, 2023. – 152 с.
4. Буранбаев Р.А., Кудашев Р.К. История и развитие киберспорта в России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2023. С. 424-430.
5. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

© Парфенов И.А., 2024

УДК 796.1

Андреева Д.К., Карташев Н.И., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются происхождение и дальнейшее развитие киберспорта в России.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, киберспорт, Dota 2, League of Legends, соревнования, МОБА

Становление киберспорта как официальной соревновательной единицы было вопросом времени. С развитием игровой индустрии обычное развлечение превратилось в полноценную работу и самые настоящие спортивные игры, к которым годами готовят юных спортсменов, создают целые сборные. Многие начинающие киберспортсмены находят своё призвание ещё в школе, когда любая выбранная ими игра становится сначала простым увлечением, а потом уже и делом жизни. В университетах всё чаще организовываются киберспортивные сборные от институтов, создаются целые компьютерные клубы для тренировки студентов к предстоящим соревнованиям. На сегодняшний день компьютерные игры нельзя назвать простым развлечением, для быстрого и точного прохождения требуются месяцы тренировок и разработка новых стратегий, а в командных играх, подобно другим групповым спортивным компетенциям, важна слаженная работа и коммуникация всех членов сборной.

Само по себе явление киберспорта официально зародилось в России. Ещё в 2001 году компьютерные игры вошли в перечень признанных видов спорта. На тот момент киберспорт не имел определения и проходил под категорией «компьютерный спорт». Киберспорт в России просуществовал в перечне признанных видов спорта до 2006 года, после его повторное включение произошло только в 2016 году. Несмотря на то, что Россия была первая в вопросе принятия киберспорта, как самостоятельной спортивной дисциплины, на пути её развития есть и вызовы. Один из них — это нехватка инфраструктуры для профессиональных игроков. Недостаточное количество тренировочных баз, отсутствие квалифицированных тренеров и поддержки для молодых талантов могут замедлить развитие киберспортивной индустрии в стране.

В противовес России, киберспорт в других странах появился не так давно. В США киберспортивную дисциплину League of Legends (Лига легенд), игру в жанре МОБА (многопользовательская онлайн

боевая арена), впервые признали в 2013 году, а игроков в неё – официальными спортсменами. Спустя некоторое время появилась другая дисциплина в таком же жанре – DOTA 2 (Дота 2), которая приобрела большую популярность в странах СНГ. Южная Корея сыграла важную роль в развитии киберспорта, сделав инновации в области высоких технологий ключевым стратегическим направлением своего национального развития. Компьютерные игры стали символом этой стратегии, превратившись в популярный вид спорта и объединяющий элемент для граждан страны. В 2000-х годах правительство Южной Кореи вложило значительные средства в киберспорт, подняв его на высокий уровень. Успешные участники турниров получали щедрые призы и новые возможности благодаря государственной поддержке. Первые крупные турниры проводились с высоким уровнем официальности и торжественности. За несколько лет Южная Корея стала мировым центром киберспортивных соревнований, а победа на турнирах стала символом престижа.

Киберспортивные игры тренируют в спортсменах память и реакцию, но, как и любой вид спорта, активно влияют на здоровье игроков. Близкий контакт с компьютером осуществляет большую нагрузку на глаза, нахождение в одном положении вызывает проблемы с руками и осанкой. Сидячий образ жизни и высокий уровень стресса приводят к риску возникновения разнообразных патологий. Так получается, что многие киберспортсмены вынуждены заканчивать свою карьеру ближе к 30, когда организм уже не способен исправно работать в подобном режиме. Однако, при правильном подходе и балансе, киберспорт может быть полезным для развития навыков и социальной адаптации. Важно соблюдать режим активности, заботиться о здоровье и умеренно проводить время за играми.

До сих пор многие граждане РФ не признают киберспорт настоящей дисциплиной, государство выделяет недостаточно средств на развитие данной структуры, и не каждый игрок любой дисциплины готов заниматься этим профессионально. Из ярких представителей успешных киберспортсменов сильно выделяется «Team Spirit» – мультгейминговая спортивная организация, которая имеет команды по Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO), Hearthstone и Dota 2. Одно из главных достижений команды Team Spirit – победа на турнире The International 2021 по Dota 2, которая принесла игрокам 18,2 млн. долларов. Через два года команда повторно взяла кубок чемпионства на турнире The International 2023. Таким образом они стали вторыми в истории Dota 2 после команды OG, которым удалось во второй раз выиграть The International.

В университетах всё чаще появляются компетенции, связанные с киберспортом. Многие студенты, после окончания института, продолжают свою карьеру, начало которой положили ещё в институте. Одним из подобных примеров служит Уфимский университет науки и технологий, где организовали отдельный сектор киберспорта, который готовит студентов к карьере киберспортсмена. Институт создает сборные по разным играм: Dota 2, CS:GO, League of Legends, Mobile Legends: Bang Bang, Valorant, Hearthstone, Tekken 7 и многие другие. Команды выступают от лица своего университета на разных соревнованиях, которые проводятся между учащимися других учебных заведений. Так как киберспортивные нововведения в университетах ещё не до конца изученное явление, то велики риски вреда здоровью студентов. Физическая культура играет ключевую роль в образовательном процессе студентов, становясь неотъемлемой частью их всестороннего развития. В настоящее время усиливается важность физической активности как средства организации дневного режима через занятия спортом. Основная цель этого подхода - поддержание и улучшение физической готовности студентов в период их учёбы в высшем учебном заведении. Рекомендуется разбавлять подготовку киберспортсменов периодическими перерывами и разминками каждый час. Подобное внимание к данному ответвлению спортивных игр значительно привлечет внимание молодого поколения к перспективам становления киберспортсменом.

Таким образом можно понять, что развитие киберспорта в России идёт полным ходом. Федерацией компьютерного спорта России открыто уже более 60 региональных отделений, которые развивают и продвигают компьютерный спорт по всей стране. И на 2023 год количество киберспортсменов среди россиян превысило 15 миллионов человек. Наблюдение за подобными тенденциями в сфере компьютерного спорта приводит к мысли, что однажды уровень и серьезность подхода к проведению соревнований по киберспортивным дисциплинам в России будет таким же, как и в странах, где сейчас происходит рассвет игровой индустрии. Можно с уверенностью сказать, что киберспорт в России продолжит свой рост и развитие, укрепляя свои позиции как значимая часть культуры и спорта. С увеличением числа профессиональных игроков и расширением инфраструктуры, Россия может стать одним из лидеров в мировом киберспорте, предоставляя платформу для международных турниров и соревнований. Это не только повысит статус страны в глазах мирового сообщества, но и откроет новые возможности для молодежи, стремящейся к карьере в этой быстро развивающейся области. Со временем, благодаря усилиям и поддержке на всех уровнях,

киберспорт может стать неотъемлемой частью национального спортивного наследия России.

Список используемой литературы:

1. В.В. Брагина. История развития правового регулирования киберспорта в РФ. – Москва: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2024 г. – С. 131-136. Т. 4.
2. Карташев Н.И., Алгушаев Ф.Н. Способы преподнесения дисциплины физической культуры в ВУЗЕ. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2022 г. – Т. 81-9.
3. М.А. Глабель. Развитие киберспорта как массового спорта в России // Современные спортивные технологии (актуальные вопросы подготовки спортивного резерва). – Йошкар-Ола: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», 2018. – С. 54-59.
4. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.
5. Пашкова С.В., Савтыра С.С., Петрова П.В., Лямцев А.С., Корнеенков А.Д. Развитие киберспорта в России // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.Плеханова», 2021. С. 1315-1320.

© Андреева Д.К., 2024

УДК 796.1

Хасанова Д.Р., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИДЖИТАЛ КИБЕРСПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация. В работе проанализирована физическая активность в результате такой деятельности как киберспорт. Рассмотрены примеры внедрения фиджитал-технологий в киберспорте и их будущее развитие.

Ключевые слова: фиджитал, киберспорт, виртуальная реальность, VR-турниры, VR-оборудование

Фиджитал: стирание реальных и виртуальных границ в киберспорте. За последние десятилетия технологии органично

вплелись в ткань нашей жизни, проникнув в различные сферы – от общения до развлечений. Среди них киберспорт выделяется как арена, где технологические достижения имеют значительное влияние. Год за годом он завоевывает все большее признание и уважение, привлекая миллионы энтузиастов и инвесторов по всему миру. Теперь на горизонте появляется новый термин – «Фиджитал». Что такое Фиджитал? Фиджитал означает слияние физического и цифрового миров в единую систему. В контексте киберспорта этот термин набирает обороты, поскольку границы между виртуальной реальностью и реальным существованием постепенно стираются. Это означает новую эпоху для индустрии, в которой переплетаются виртуальные соревнования, технологические прорывы и физические возможности.

Физическая активность в киберспорте Киберспорт, дисциплина, в которой соперники соревнуются в видеоиграх на профессиональном уровне, вышел за рамки простого времяпрепровождения геймеров. Он превратился в мощную индустрию, которая может похвастаться многомиллионными призовыми фондами, выгодными спонсорскими сделками и широкомасштабными трансляциями по крупным телевизионным сетям. Фиджитал привносит новые аспекты в киберспорт. Например, виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) дают зрителям возможность погрузиться непосредственно в игровую среду, испытав соревнование на собственном опыте. Технологические инновации, такие как технология отслеживания движений, обещают повысить производительность игроков, а биометрические данные предоставляют неоценимую информацию для тренеров и аналитиков.

Размышления о том, как физическая активность интегрируется в киберспорт, открывают захватывающие перспективы для будущего этой индустрии. В настоящее время физическая активность уже начинает играть важную роль в жизни профессиональных киберспортсменов, и это становится еще более явным с развитием концепции фиджитала.

Первое, что приходит в голову, - это физическая подготовка игроков. Как и в любом другом виде спорта, физическая форма имеет огромное значение для успеха. Сильное здоровье, выносливость и реакция могут значительно повысить производительность игроков в киберспорте. Поэтому многие команды начинают внедрять тренировочные режимы, которые включают в себя не только игровую практику, но и упражнения на физическую выносливость, силу и

координацию. Кроме того, физическая активность может быть интегрирована непосредственно в игровой процесс. Например, сенсоры и устройства отслеживания движений могут использоваться для управления игровым персонажем. Это означает, что игроки могут контролировать своих персонажей не только с помощью клавиатуры и мыши, но и с помощью своего собственного движения. Такой подход не только добавляет элемент физической активности в игру, но и может улучшить реакцию и координацию игроков.

Другой интересный аспект – это использование виртуальной реальности (VR) для физической тренировки. Например, существуют VR-игры, специально разработанные для улучшения физической формы, такие как бокс и фехтование. Игроки могут использовать эти игры как часть своей тренировочной программы, улучшая свою выносливость, силу и реакцию. Таким образом, фиджитал в киберспорте не только размывает границы между реальным и виртуальным миром, но и открывает новые возможности для интеграции физической активности в игровой процесс. Это может привести к появлению совершенно новых видов спорта, где физическая выносливость и реакция будут играть такую же важную роль, как и стратегия и тактика.

Примеры Фиджитал технологий в киберспорте. VR-турниры: эти турниры полностью разворачиваются в виртуальной реальности, где игроки надевают для соревнований специализированное VR-оборудование. Это открывает возможности для разработки уникальных игровых сценариев и стратегических подходов. Интерактивные трансляции AR: соревнования по трансляции, в которых зрители взаимодействуют с игровой средой через устройства дополненной реальности. Например, зрители могут наблюдать за игровым процессом через смартфоны или очки AR, получая дополнительную информацию об игроках и ключевых событиях. Технологии отслеживания данных: использование датчиков и устройств отслеживания движения для тщательного анализа движений и действий игрока. Это способствует отработке игровой тактики и повышению физической подготовленности спортсменов.

Будущее развитие Фиджитал в киберспорте. Фиджитал – это не просто мимолетная тенденция; ее знаменует новая эра киберспорта. Он обещает сделать соревнования еще более увлекательными и интерактивными как для участников, так и для зрителей. Поскольку технологии постоянно развиваются, а интерес к



киберспорту растет, ожидайте дальнейших преобразований и инноваций в этой увлекательной области. Фиджитал представляет собой лишь первую главу в разворачивающейся истории киберспорта, потенциал которой далеко не полностью реализован. Будущее развитие фиджитала в киберспорте обещает революционизировать эту индустрию, привнося новые уровни интерактивности, интерактивности и возможностей для игроков и наблюдения. Вот несколько основных выводов, в которых мы ожидаем развития фиджитальных технологий в киберспорте:

Дальнейшее интегрирование виртуальной и дополненной реальности: Технологии виртуальной и дополненной реальности продолжают эволюционировать, предоставляя игрокам и зрителям еще более захватывающие и реалистичные игровые и трансляционные возможности. VR-турниры станут стандартом, а AR-интерактивные трансляции предложат зрителям уникальные способы взаимодействия с игровым процессом. Развитие физических интерфейсов и устройств управления: Инновации в области физических устройств управления, таких как сенсоры движения, биометрические датчики и виртуальные контроллеры, дадут игрокам еще больше возможностей для взаимодействия с игровым миром и повышения их физической активности во время игры. Улучшение технологий тренировок и аналитики: С развитием технологий отслеживания данных и аналитики игрового процесса, игроки и тренеры смогут более эффективно анализировать игровые сценарии, оптимизировать тактику и стратегии, а также улучшать физическую подготовку спортсменов на основе полученных данных о биометрии и движениях.

Рост популярности киберспорта как спортивной дисциплины: С расширением доступности и восприятия киберспорта как полноценной спортивной дисциплины, фиджитальные технологии будут внедряться на уровне организации тренировок, турниров и соревнований, что способствует повышению конкурентоспособности и профессионализма в индустрии. Развитие новых форматов и жанров киберспорта: Фиджитал открывает двери для создания новых форматов и жанров киберспорта, объединяя элементы физической активности с виртуальными игровыми сценариями. Например, электронные спортивные мероприятия, основанные на физической активности, могут включать в себя турниры по виртуальному боксу, танцам или другим видам спортивной симуляции.

В целом, фиджитал обещает преобразить киберспорт, сделав его более доступным, захватывающим и здоровым для участников и

зрителей. С постоянным развитием технологий и растущим интересом к этой области, мы можем ожидать еще более захватывающих и инновационных изменений в будущем.

Список использованной литературы:

1.В.В. Брагина // История развития правового регулирования киберспорта в РФ. – Москва: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2024 г. – с. 131-136. Т. 4.

2.Карташев Н.И., Алгушаев Ф.Н. // Способы преподнесения дисциплины физической культуры в ВУЗЕ. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2022 г. – Т. 81-9.

3.М.А. Глабель // Развитие киберспорта как массового спорта в России // Современные спортивные технологии (актуальные вопросы подготовки спортивного резерва). – Йошкар-Ола: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», 2018. – С. 54-59.

4.Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

5.Пашкова С.В., Савтыра С.С., Петрова П.В., Лямцев А.С., Корнеев А.Д. // Развитие студенческого киберспорта в России // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова», 2021. – С. 1315-1320.

© Хасанова Д.Р., 2024

УДК 796.1

Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С.,  
Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## КИБЕРСПОРТ: ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ, ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация. В данной статье рассматривается рост киберспорта как основной индустрии развлечений, его культурное влияние, экономический рост и развивающийся профессиональный масштаб.

Ключевые слова: киберспорт, видеоигры, соревнования по киберспорту

Киберспорт, или электронный спорт, представляет собой соревновательное видеоигровое движение, которое зародилось в конце

20-го века. Начало его можно отследить до 1972 года, когда был проведен первый зарегистрированный турнир по игре Spacewar в Стэнфордском университете. Победитель получил годовую подписку на журнал Rolling Stone. Это событие можно считать родоначальником киберспорта.

В 1980-е годы популярность видеоигр стремительно возросла благодаря аркадным играм и консолям, таким как Atari и Nintendo. В 1990-е возникли первые многопользовательские онлайн-игры, такие как Doom и Quake, которые стали основой для первых профессиональных турниров. Переход к настоящему киберспорту начался в конце 1990-х, когда игры StarCraft и Counter-Strike стали организовывать свои турниры с денежными призами. Южная Корея оказалась в авангарде этого движения с запуском профессиональных лиг и телевизионных трансляций матчей.

Киберспорт, или соревновательный игровой процесс, вырос в глобальный феномен с начала 2000-х годов и до 2024 года.

2000-е годы:

- В этот период киберспорт начинал только формироваться как индустрия. Появились первые крупные турниры, такие как World Cyber Games (WCG) и Electronic Sports World Cup (ESWC). Игры, такие как StarCraft, Counter-Strike и Warcraft III, стали популярными дисциплинами.

- Южная Корея стала столицей киберспорта благодаря развитию инфраструктуры и высокой популярности StarCraft. Появились профессиональные команды и лиги.

2010-е годы:

- В это десятилетие киберспорт получил массовую популярность по всему миру. Игры, такие как League of Legends (LoL), Dota 2 и Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO), стали основными дисциплинами.

- Создание турнира The International с многомиллионным призовым фондом для Dota 2 установило новый стандарт для турниров.

- Появились стриминговые платформы, такие как Twitch, что значительно увеличило аудиторию. Теперь миллионы человек могут смотреть турниры в реальном времени.

- Легионы международных спонсоров и инвесторов начали обращать внимание на киберспорт, что привело к созданию профессиональных команд и лиг.

2020-е годы:

- Киберспорт стал частью массовой культуры. В 2020 году режимы самоизоляции повысили интерес к онлайн-развлечениям, в том числе к киберспорту.

- Олимпийские игры обратили внимание на киберспорт, что вызвало дискуссии о будущем включении его в Олимпийскую программу.

- В этом десятилетии также развиваются мобильные киберспортивные дисциплины, такие как PUBG Mobile и Free Fire.

- Киберспортивные организации продолжают расширяться, привлекая знаменитостей и инвесторов из традиционных видов спорта. Формируются академии для молодых игроков, чтобы подготовить их к профессиональной карьере.

На горизонте до 2025 года:

- Ожидается дальнейший рост аудитории и увеличение призовых фондов. Платформы, использующие виртуальную и дополненную реальность, могут изменить восприятие киберспортивных мероприятий.

- Прогресс в технологиях и инфраструктуре будет способствовать развитию новых форматов соревнований и улучшения качества трансляций.

- Государственные и образовательные учреждения начнут включать киберспорт в свои программы, признавая его важность и влияние на молодежь.

Современное состояние киберспорта демонстрирует глобальный бум. С конца 2000-х и начала 2010-х годов популярность киберспорта резко возросла. Игры такие как Dota 2, League of Legends и CS:GO имеют миллионы поклонников по всему миру. Турниры, такие как The International по Dota 2 и League of Legends World Championship, собирают многотысячные аудитории и транслируются в прямом эфире на платформах вроде Twitch и YouTube.

Киберспорт, или профессиональный видеоигровой спорт, переживает период невероятного роста и трансформации. Будущее развитие киберспорта обещает быть еще более захватывающим, с новыми технологиями и изменениями, которые могут изменить его облик и принести еще больше популярности. Одним из основных факторов, способствующих развитию киберспорта, являются технологические инновации. Уже сейчас мы видим интеграцию виртуальной и дополненной реальности, которые обещают сделать игры более захватывающими и иммерсивными. Например, игра "Spectator Mode VR" от VRstudios уже позволяет зрителям киберспортивных событий погружаться в виртуальные миры игр,

которые они наблюдают. Вторым фактором, служит то что с увеличением числа потоковых платформ, таких как Twitch и YouTube Gaming, киберспорт становится доступным для все большего числа людей. Например, Чемпионат мира по игре League of Legends в 2020 году привлек миллионы зрителей по всему миру. Это доказывает, что интерес к киберспорту выходит за рамки узких кругов геймеров и становится мейнстримом. В связи с этим, многие страны начинают признавать киберспорт на официальном уровне. В 2018 году киберспорт был включен в программу Азиатских игр в качестве демонстрационного вида спорта, и есть планы включить его в Олимпийские игры. Признание киберспорта на таком высоком уровне открывает новые возможности для роста и международного сотрудничества.

Будущее киберспорта обещает быть разнообразным и многогранным. С технологическими инновациями, расширением аудитории и признанием на государственном уровне, киберспорт готов занять свое место среди главных феноменов 21 века.

В России киберспорт также начал своё развитие в 1990-х годах. Первые крупные турниры прошли в начале 2000-х годов. Одним из первых таких событий стал турнир ASUS Cup, который начал проводиться в 2003 году, став массовым и регулярным событием. Эти турниры привлекали большое количество участников и зрителей, что способствовало росту популярности киберспорта. Одним из значимых шагов на пути развития киберспорта в России стало признание его спортом на официальном уровне. В 2001 году Министерство спорта Российской Федерации включило киберспорт в перечень официальных видов спорта. Однако в 2006 году был исключен, но в 2016 году вновь признан официальным видом спорта. На сегодняшний день Россия является одной из ведущих стран в области киберспорта. Многие российские команды и игроки занимают высокие позиции на международных турнирах. Наиболее популярными играми среди российских киберспортсменов являются Dota 2, Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO), и League of Legends. Российские команды, такие как Virtus.pro и Team Spirit, известны на международном уровне и имеют большое количество титулов.

Кроме того, в России активно развиваются киберспортивные организации и инфраструктура. Создаются специализированные арены, такие как Yota Arena в Москве, а также программы по поддержке молодых талантов. Киберспорт активно поддерживается крупными компаниями и спонсорами, что способствует его дальнейшему развитию.

Современное состояние киберспорта в России можно охарактеризовать как стремительно развивающееся. Поддержка государства и бизнеса, признание на международной арене, а также растущая популярность среди молодёжи – всё это делает киберспорт одной из самых перспективных областей в стране. В наше время индустрия киберспорта привлекает значительное внимание со стороны больших компаний и инвесторов. В 2022 году мировой рынок киберспорта оценивается в миллиарды долларов, и цифра продолжает расти. Киберспорт признан официальным видом спорта в нескольких странах, и многие университеты предлагают стипендии для талантливых игроков.

В заключение можно смело сказать, что профессиональные игроки по популярности и доходам сопоставимы с традиционными спортсменами. Главные команды и игроки имеют миллионы поклонников в социальных сетях и спонсируются крупными брендами. Таким образом, киберспорт развивается стремительными темпами, становясь неотъемлемой частью современной культуры и экономики.

Список использованной литературы:

1. В.В. Брагина // История развития правового регулирования киберспорта в РФ. – Москва: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2024 г. – С. 131-136. Т. 4.
2. Карташев Н.И., Алгушаев Ф.Н. // Способы преподнесения дисциплины физической культуры в ВУЗЕ. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2022 г. – Т. 81-9.
3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.
4. Буранбаев Р.А., Кудашев Р.К., История и развитие киберспорта в России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2023. С. 424-430.

© Гайнутдинов Р.У., 2024

УДК 796.1

Дмитриева А.А., Махмутов И.С., Алгушаев Ф.Н., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## РАЗВЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ПРОСТО СПОРТ В ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ

Аннотация. В данной статье рассматриваются развлечения и киберспорт, который показывает влияние на людей, развитие технологий, досуг людей, влияние на экономику.

Ключевые слова: спорт, развитие, экономика, влияние на людей, игра

Турниры среди старшего и молодого поколения, которые, как доказано, способствуют развитию и началу тому, что люди начинают жить в виртуальной реальности.

Благодаря постоянной работе с компьютерами и мобильными устройствами, позволяют начинающим молодым людям погрузиться в захватывающий виртуальный мир, одновременно повышая зависимость, а также профессиональное образование. Такая реальность продолжает оказывать огромное влияние на развитие технологии и цифрового творчества. Из-за этого быстрого развития, молодое поколение должно быстро усваивать эти знания о технологии и окружающего мира. Это показывает, что быстро мир меняется и люди быстро вовлекаются в киберспорт. Благодаря непосредственному взаимодействию с киберспортивной индустрией большое количество людей получили практический опыт. Они получили пользу от командной работы, стратегии и социальных улучшений, а также получили рекомендации и рекомендации по карьере непосредственно от представителей индустрии.

Однако нужно сказать, что означает Гейминг и киберспорт – это динамичный и быстрорастущий сектор, основу которого составляет энтузиазм 3 миллиардов энтузиастов по всему миру. Благодаря значительному потенциалу получения дохода, созданию высококачественных рабочих мест и репутационным преимуществам, Гейминг и киберспорт предоставляют богатые возможности как для индустрии, так и для национальных правительств.

Киберспорт: быстро растущий сектор индустрии, где гейминг и киберспорт – это объединение цифровой и физической активно отдельные, но интегрированные экосистемы, которые, объединяясь, образуют сектор, представляющий богатые возможности как для индустрии, так и для правительств.

Многие видеоигры, где игроки могут взаимодействовать с интерфейсом или устройством ввода для получения визуальной

обратной связи, превратились в глобальную культурную силу. В виртуальная реальность дает досуг людям с другими развлекательными мероприятиями, такими как фильмы, книги и искусство.

Можно увидеть потенциал у киберспорта. Среди преимуществ такого вида деятельности можно выделить следующее:

1. Улучшение мышления, памяти и др.
2. Повышаются коммуникативные и социальные навыки.
3. Умение работать в команде и одиночная работа.
4. Появляется возможность выбора подходящего формата участия.
5. Киберспорт — это не только про игроков.

Однако киберспорт приносит и ухудшение здоровья. В любом спорте так или иначе спортсмены могут получить травмы. В киберспорте игроки с течением времени получают проблемы со зрением, позвоночником и т.д. Постоянное напряжение зрения и свет от монитора могут вызвать мигрени, недосып и негативно отразиться на состоянии всего организма. Многочасовые тренировки за компьютером вызывают проблемы с позвоночником и опорно-двигательным аппаратом. В случае неправильного питания возможно развитие заболеваний кожи или ожирение. Вред учебе или работе.

Недаром существуют специальные спортивные школы, обучение в которых позволяет спортсмену уделять больше времени тренировкам, чем учебе. Киберспорт также требует много времени и усердных тренировок, что может быть в ущерб. Если человек сутками играет в видеоигры — это еще не значит, что он спортсмен и готовится к турниру. Это возможно зависимость от компьютерных игр.

Психологи отмечают, что противопоказаны гиперактивным подросткам; зависимость приводит к истощению нервной системы и ранним расстройствам психики. Человек уходит в виртуальный мир, забывая о реальности.

Киберспорт тоже просит много и поэтому просит дополнительных веществ, так многие используют, так сказать, допинг это в основном вещества, которые бы увеличивали его работоспособность, концентрацию и реакцию.

Игры и стоящие за ними издатели конкурируют между собой в различных жанрах и на разных платформах. У потребителей есть огромный выбор - от графики и игровой механики до общей тематики - здесь есть из чего выбирать.

Хотя стандартной классификации не существует, индустрия хорошо справляется с самостоятельным распределением жанров по категориям. Киберспорт является соревнованиям – люди играют, друг



против друга (индивидуально и в командах) за призовые деньги и мировое признание. Многие киберспортивные спортсмены достигли уровня репутации и вознаграждения профессиональных спортсменов.

Этому стремительному росту способствует огромная и растущая база потребителей, готовых тратить деньги на удовольствии, которое негативно влияет. Многие игры бесплатны и монетизируются за счет внутриигровых микротранзакций, которые пользователи совершают для улучшения своего опыта.

На сегодняшний день игровая индустрия и киберспорт как ее сегмент является одной из самых быстрорастущих отраслей. Аудитория геймеров в 2021 году превысила отметку в три миллиарда человек. Что ж касается России, то киберспорт входит в топ-10 самых быстрорастущих рынков мира. Экономический потенциал огромен. Средняя большая оценка, которую, условно мы брали в период ковида, рынок киберспорта растет порядка 20% в год на международной арене. С учетом темпов развития есть основания полагать, что киберспорт в скором времени будет одной из составных частей экономики, так как люди больше и больше покупают игры.

Россия является первой страной в мире, которая признала киберспорт. Данный вид спорта молод. Первый турнир прошел в 1997 году. Но в те времена киберспорт еще не мог называться спортом, поскольку официального признания видеоигр.

Были проблемы с законодательством, из-за невозможности применения общих норм законодательства о физической культуре и спорте к киберспорту есть ряд правовых пробелов. Общие нормы никак не адаптированы. Правовой статус киберспортсмена остается неурегулированным, в том числе из-за отличия в исполнении обязанностей от спортсменов. Отсутствие специальных норм, которые показывают условия, порядок заключения и расторжения трудового договора с киберспортсменом, на практике приводит к возникновению спорных вопросов и также создает условия для злоупотребления.

Киберспорт являются коммерческим продуктом, и любая часть киберспорта может прекратить существование по решению владельца. Образовательная система и системный подход позволяют развивать индустрию. Системный подход, когда у человека есть точка входа и он понимает, что у него есть еще много других возможностей, куда пойти, воспользоваться, применить свои компетенции, навыки и те достижения, которые внутри этой же системы он получает знания, работает, и растет, и весь опыт.

Развитие технологий помогает создавать новые игры и новые способы играть в них. Платформы, на которых люди играют, делятся

на три основные категории: консоли, ПК и мобильные устройства. На долю пользователей мобильных устройств приходится значительная часть роста индустрии в последнее время. Крупнейшими производителями являются американские и азиатские компании. Однако есть некоторые различия в платформах. Производство игр включает в себя все. На производство игр приходится большая часть прибыли.

Ожидается, что будущее производства игр будет зависеть тенденций. Киберспорт является разновидностью спорта, в котором играют индивидуально или в командах. Не все видеоигры становятся киберспортивными, если люди не заинтересованы, то и прибыль не будет, как бы ее не рекламировали.

Многие люди не разделяют гейминг и киберспорт, но определения говорят само собой другое. Нужно отметить, что киберспорт – это что-то неопределенное и само собой будущее. Люди начинают понимать, что киберспорт, как классический спорт, он бесконечен, так как в нем есть борьба как в легкой атлетике, баскетболе и других соревнованиях, для виртуальных соревнований свои форматы и правила меняются, люди соревнуются в них и это приносит удовольствие и азарт.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.
2. В.В. Брагина // История развития правового регулирования киберспорта в РФ. – Москва: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2024 г. – С. 131-136. Т. 4.
3. Карташев Н.И., Алгушаев Ф.Н. // Способы преподнесения дисциплины физической культуры в ВУЗЕ. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2022 г.
4. М.А. Глабель // Развитие киберспорта как массового спорта в России // Современные спортивные технологии (актуальные вопросы подготовки спортивного резерва). – Йошкар-Ола: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», 2018. – С. 54-59.

© Дмитриева А.А., 2024

УДК 796.1

Епончинцев Р.В., Гарифуллин Р.Р., Сайфутдинов В.В., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. Актуальность исследования "Развитие киберспорта в России" обусловлена растущей популярностью и значимостью данной отрасли в современном мире. Киберспорт перестал быть просто хобби для молодежи и превратился в настоящую индустрию, привлекающую огромное количество зрителей, спонсоров и инвесторов. В России с каждым годом растет число профессиональных киберспортсменов, появляются новые клубы и турниры, а также развивается инфраструктура для тренировок и проведения мероприятий. Исследование позволит оценить текущее состояние и потенциал развития киберспорта в России, выявить проблемы и возможности для его дальнейшего развития, а также определить роль государства и бизнеса в поддержке этой отрасли. В заключение будут подведены итоги и сделаны выводы о текущем состоянии и перспективах развития киберспорта в России. Будут предложены рекомендации по дальнейшему развитию этой отрасли и улучшению условий для игроков и команд.

Ключевые слова: компьютерные игры, команды, турниры, дисциплины

Киберспорт – это соревновательная деятельность, основанная на использовании компьютерных игр. Он стал неотъемлемой частью современной культуры и развлечений, привлекая миллионы фанатов со всего мира. Россия не осталась в стороне от этой тенденции и также активно вовлеклась в развитие киберспорта. В данном разделе мы рассмотрим историю развития киберспорта в России, начиная с его зарождения и до наших дней.

Первые шаги к развитию киберспорта в России были сделаны в начале 2000-х годов. В это время компьютерные игры стали все более популярными, и российская молодежь начала активно участвовать в соревнованиях. Однако, в то время киберспорт был еще не так широко известен и не получал должного признания со стороны общества .

Первыми успешными командами в России стали "Virtus.pro" и "Na'Vi". Эти команды смогли достичь международного признания и стали пионерами российского киберспорта. Они выступали на различных турнирах и соревнованиях, где добивались значительных результатов .

С развитием киберспорта в России стали появляться специализированные клубы и организации, которые занимались

поддержкой и развитием молодых игроков. Они предоставляли игрокам необходимое оборудование, помогали в подготовке к соревнованиям и организовывали тренировочные лагеря.

Также в России начали проходить крупные киберспортивные турниры и чемпионаты. Один из самых известных турниров – "StarLadder", который проводился с 2001 года. Этот турнир собирал лучших игроков со всего мира и стал площадкой для демонстрации их навыков.

В последние годы киберспорт в России получил значительную поддержку со стороны государства. В 2016 году правительство России признало киберспорт официальным видом спорта. Это стало важным шагом к развитию киберспорта в стране, так как официальное признание открывает двери для финансовой поддержки и создания специализированных спортивных школ.

Также был создан Российский киберспортивный союз (РКС), который объединяет профессиональных игроков и организаторов киберспортивных событий. РКС занимается разработкой правил и регламентов для проведения соревнований, а также представляет интересы российских киберспортсменов на международной арене.

В последние годы российские команды достигли значительных успехов на международной арене. "Virtus.pro" и "Na'Vi" стали одними из самых успешных команд в мире, выиграв несколько крупных турниров и чемпионатов. Они привлекли внимание мировых спонсоров и получили значительную финансовую поддержку.

Также были созданы новые российские команды, которые смогли пробиться в топовые лиги и турниры. Команда "Gambit Esports" выиграла "PGL Major Kraków 2017" – один из самых престижных турниров в мире по игре "Counter-Strike: Global Offensive". Этот успех привлек еще большее внимание к российскому киберспорту и подтвердил его высокий уровень.

Развитие киберспорта в России прошло долгий путь от его зарождения до сегодняшнего дня. Благодаря усилиям профессиональных игроков, организаторов и государства, Россия смогла занять свое место на мировой киберспортивной арене. Российские команды добились значительных успехов и получили признание со стороны фанатов и спонсоров. В будущем можно ожидать еще большего развития киберспорта в России и укрепления ее позиций в мировой киберспортивной индустрии.

Одной из самых популярных дисциплин в российском киберспорте является Dota 2. Это многопользовательская онлайн-игра в жанре MOBA (многопользовательская онлайн-боевая арена), в

которой две команды из пяти игроков сражаются за контроль над картой и уничтожение базы противника. В России есть несколько известных команд, которые достигли международного признания в Dota 2, такие как Virtus.pro, Natus Vincere, Team Empire и Team Spirit. Эти команды регулярно участвуют в международных турнирах и имеют множество победных титулов.

Еще одной популярной дисциплиной в российском киберспорте является Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO). Это командный шутер от первого лица, в котором две команды – террористы и контртеррористы – сражаются друг с другом в режиме соревновательной игры. В России есть несколько известных команд в CS:GO, таких как Natus Vincere, Virtus.pro, Gambit Esports и Team Spirit. Эти команды имеют успешные выступления на международных турнирах и являются одними из сильнейших в мире.

Также стоит отметить дисциплину League of Legends (LoL). Это онлайн-игра в жанре MOBA, в которой две команды из пяти игроков сражаются за контроль над картой и уничтожение базы противника. В России есть несколько известных команд в LoL, таких как Gambit Esports, Dragon Army и Elements Pro Gaming. Эти команды активно участвуют в соревнованиях на международном уровне и имеют множество победных результатов.

Однако киберспорт в России не ограничивается только этими дисциплинами. В стране есть команды и игроки, которые активно участвуют в таких дисциплинах, как Hearthstone, StarCraft II, Overwatch, Rainbow Six Siege и многих других. Команды, такие как Virtus.pro, Natus Vincere и Team Empire, имеют игроков, которые выступают в разных дисциплинах и показывают отличные результаты.

Кроме того, в России есть несколько киберспортивных организаций, которые занимаются развитием и поддержкой молодых талантов. Одной из таких организаций является RuHub Studio, которая специализируется на организации и трансляции киберспортивных событий. Они также проводят тренировочные лагеря и мастер-классы для начинающих игроков, чтобы помочь им развить свои навыки и достичь успеха в киберспорте.

В последние годы киберспорт стал одной из самых быстрорастущих и популярных отраслей развлечений в мире. Этот вид спорта объединяет миллионы людей по всему миру, предоставляя им возможность соревноваться в виртуальном пространстве. Россия не осталась в стороне от этой тенденции и активно вкладывает усилия в развитие киберспорта на своей территории. В этом разделе мы рассмотрим роль государства в поддержке и развитии киберспорта в

России и рассмотрим основные меры, которые были предприняты для достижения этой цели.

В первую очередь, стоит отметить, что российское правительство признало потенциал киберспорта и его значимость для молодежи. В 2016 году был принят закон "О развитии киберспорта в Российской Федерации", который ставит перед государством задачу по созданию условий для развития киберспортивной индустрии. Этот закон предусматривает меры по поддержке спортсменов, организации соревнований, развитию инфраструктуры и пропаганде киберспорта.

Одной из главных мер, предпринятых государством, является создание специализированных центров и академий, которые предоставляют услуги по обучению и тренировке киберспортивных команд. Например, в Москве открылся Киберспортивный центр "Легион", который предлагает молодым игрокам возможность профессионально заниматься киберспортом, получать квалифицированное обучение и тренироваться под руководством опытных тренеров. Такие центры содействуют выявлению и развитию талантливых игроков, а также способствуют формированию команд для участия в национальных и международных соревнованиях.

Государство также поддерживает проведение крупных киберспортивных мероприятий на своей территории. Одним из наиболее известных примеров является проведение международного турнира "The International" по игре Dota 2 в Москве в 2019 году. Это соревнование собрало лучшие команды со всего мира и привлекло огромное количество зрителей. Такие мероприятия не только способствуют развитию киберспорта в России, но и способствуют привлечению инвестиций в страну и улучшению ее имиджа на международной арене.

Другим важным аспектом развития киберспорта в России является поддержка спортсменов и команд. Государство предоставляет финансовую поддержку в виде грантов и стипендий, что позволяет спортсменам заниматься киберспортом на профессиональном уровне без дополнительных финансовых затрат. Кроме того, существуют программы по поддержке молодых талантов, которые помогают спортсменам получить образование и развиваться в киберспортивной индустрии.

Однако, помимо финансовой поддержки, государство также заботится о создании благоприятных условий для развития инфраструктуры киберспорта. В России активно строятся специализированные игровые залы, где игроки могут тренироваться и участвовать в соревнованиях. Такие игровые залы оборудованы современным оборудованием, позволяющим игрокам достичь высоких

результатов. Кроме того, государство предоставляет льготы налогообложения для компаний, занимающихся разработкой и производством игрового оборудования.

Важным аспектом поддержки и развития киберспорта в России является пропаганда этого вида спорта. Государство активно проводит информационные кампании, направленные на популяризацию киберспорта среди молодежи. Это включает в себя организацию турниров, выставок, конференций и других мероприятий, на которых представляются достижения российских киберспортсменов и команд. Такие мероприятия помогают привлечь внимание общественности к киберспорту и создать позитивный образ этого вида спорта.

В современном обществе киберспорт занимает все более значимое место и становится одной из самых популярных и быстроразвивающихся отраслей развлечений. Он привлекает миллионы молодых людей, которые стремятся достичь успеха в этой сфере. В России киберспорт также получает все большую популярность и влияет на молодежь и общество в целом.

Одним из основных положительных аспектов влияния киберспорта на молодежь является его способность развивать навыки командной работы и лидерства. В киберспорте игроки должны работать в команде, сотрудничать и принимать решения вместе. Это помогает молодым людям научиться эффективно взаимодействовать с другими людьми, улучшает их коммуникативные навыки и способность работать в группе. Кроме того, киберспорт требует от игроков принятия быстрых и взвешенных решений, что развивает их лидерские качества и способность принимать ответственность за свои действия.

Кроме того, киберспорт стимулирует развитие интеллектуальных способностей молодежи. Игры, которые используются в киберспорте, требуют высокого уровня стратегического мышления, аналитических навыков и решения сложных задач. Молодежь, занимающаяся киберспортом, развивает свою способность к анализу и принятию решений в условиях неопределенности, что может быть полезным в различных сферах жизни.

Однако влияние киберспорта на молодежь и общество имеет и некоторые негативные аспекты. Во-первых, чрезмерное увлечение играми и киберспортом может привести к проблемам со здоровьем, таким как снижение физической активности и развитие ожирения. Молодежь, проводящая много времени за компьютером, может стать менее активной и вести сидячий образ жизни, что негативно сказывается на их физическом состоянии.

Во-вторых, киберспорт может приводить к социальной изоляции молодежи. Игроки, увлеченные киберспортом, могут тратить большую часть своего времени в виртуальном мире, вместо того чтобы общаться с реальными людьми. Это может привести к отсутствию социальных навыков и затруднениям в установлении контактов с другими людьми.

Киберспорт также может вызывать зависимость у молодежи. Многие игроки становятся настолько увлеченными играми, что теряют контроль над своим временем и начинают играть в ущерб другим аспектам своей жизни, таким как учеба или работа. Зависимость от киберспорта может иметь серьезные последствия для молодежи и их будущего.

В заключении данной работы можно сделать вывод, что киберспорт является одной из самых быстроразвивающихся отраслей в России. История его развития свидетельствует о том, что за последние десятилетия этот вид спорта превратился из незначительного хобби в массовое явление, привлекающее миллионы людей.

Одной из основных причин такого быстрого развития киберспорта в России является активная поддержка со стороны государства. Специальные программы и финансовые инвестиции помогли создать необходимую инфраструктуру и организовать соревнования на высоком уровне. Кроме того, государство активно работает над привлечением молодежи к киберспорту и поддерживает развитие профессиональных команд.

Однако, несмотря на все достижения, киберспорт в России сталкивается с некоторыми проблемами и вызовами. Одна из основных проблем – это недостаток квалифицированных тренеров и специалистов. Также существует проблема отсутствия достаточного финансирования для развития молодых талантов и поддержки профессиональных команд.

Таким образом, киберспорт в России имеет большой потенциал для дальнейшего развития. Он способствует формированию нового поколения молодых людей, обладающих цифровыми навыками, командным духом и стратегическим мышлением. Однако для полного реализации этого потенциала необходимо решить ряд проблем, связанных с финансированием, образованием и развитием инфраструктуры. Только в таком случае киберспорт сможет стать полноценной и устойчивой отраслью, способной привлекать миллионы людей и приносить значительные экономические и социальные выгоды.



Список использованной литературы:

1. Аверин А.В., Иванова Ю.О., Яковлев А.В. Рекомендации по развитию индустрии киберспорта в России как одного из способов сохранения и развития человеческого потенциала // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2021. – № 12-2. – С. 223-230.
2. Афанасьева А.В. Объединяющая сила игры. Влияние киберспорта на современную молодежную культуру России // Культура. Духовность. Общество. – 2016. – № 27. – С. 176-182.
3. Белякова М.Ю. Некоторые особенности и перспективы развития киберспорта // Постулат. – 2018. – № 12, декабрь.
4. Буянова А.В., Козилина В. Киберспорт: История становления, современное состояние и перспективы развития // Социально-политические науки. – 2017. – № 5. – С. 77-80.
5. Гизатулина А.А. Киберспорт: развитие и становление в России. – Печатный цех. Конференция: актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов. Москва, 22 декабря 2023 года. Организаторы: Исторический парк «Россия–моя история». Кыргызский национальный университет им. Ж. Баласыгина ФГБОУ ВО «Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина». URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=63025943> (дата обращения: 19.05.2024).
6. Гиряков Я.В., Голубева Г.Н. Организационно-управленческие аспекты развития студенческого киберспорта // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. – 2020. – С. 71-72.

© Епончинцев Р.В., 2024

УДК 796.1

Азнаева А.А., Карташев Н.И., Матвеев С.С., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕД И СИМУЛЯТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Аннотация. Внедрение технологий Виртуальной Реальности (VR) и Дополненной Реальности (AR) в сферу обучения и спорта открывает беспрецедентные возможности для создания

интерактивных тренировочных сред и симуляторов соревнований. Эти технологии позволяют обучающимся погрузиться в реалистичные и захватывающие среды, обеспечивая персонализированный и увлекательный опыт. Технологии VR и AR устраняют географические и временные ограничения, предоставляя возможность проводить тренировки и соревнования в любое время и в любом месте.

Ключевые слова: Современные технологии, интерактивные тренировки, виртуальная реальность и дополнительна.

Внедрение современных технологий виртуальной реальности и дополненной реальности позволяет создавать уникальные и интерактивные тренировочные среды, и симуляторы соревнований. Эти инновационные разработки открывают перед спортсменами и профессиональными тренерами широкий потенциал для улучшения тренировочного процесса и повышения конкурентоспособности.

Использование технологий виртуальной реальности позволяет создать среду, максимально приближенную к реальным условиям соревнований. С помощью специальных устройств и симуляторов, спортсмен может испытывать на себе все трудности и препятствия, которые встретятся ему на пути к победе. Виртуальная реальность позволяет воссоздать абсолютно любое спортивное поле или тренировочный объект, необходимый для тренировки специфических навыков. Благодаря этому, спортсмен может точно изучить все детали и особенности окружающей среды, что в свою очередь позволяет ему эффективнее планировать тактику и стратегию действий.

Дополненная реальность, в свою очередь, позволяет взаимодействовать с реальными объектами окружающей среды с помощью специальных устройств, добавляя виртуальные элементы. Это позволяет спортсменам тренироваться и совершенствовать свои навыки в более реалистичных условиях, вносящих элементы соревнования и адаптирующихся к их потребностям. Например, можно создать тренировочное окружение, в котором спортсмену нужно обходить виртуальные препятствия или соперников с использованием своих физических навыков.

Объединение виртуальной и дополненной реальности позволяет создать дополнительные возможности для тренировок и соревнований. Это могут быть игровые сценарии, разработанные специально для подготовки спортсменов к конкретным ситуациям, а также виртуальные тренеры, которые контролируют ход тренировки и вносят коррективы в реальном времени. Благодаря этому, спортсмены могут тренироваться в более захватывающей и эмоционально насыщенной среде, получая доступ к новым формам обучения и индивидуализированной поддержке.

Кроме того, использование технологий виртуальной и дополненной реальности в спортивной тренировке может иметь значительное влияние на ускорение процесса восстановления от травм и реабилитацию спортсменов. Благодаря созданию виртуальных сред с определенными условиями и сценариями, тренеры и медицинский персонал могут помочь спортсменам справиться с физической и эмоциональной нагрузкой, которая часто сопровождает процесс восстановления.

Также следует отметить, что использование виртуальной и дополненной реальности позволяет спортсменам имитировать соревновательные условия без необходимости участия в реальных соревнованиях. Это особенно полезно в случаях, когда доступ к определенным видам тренировочных объектов или площадок ограничен. Тренеры могут создавать виртуальные аналоги реальных соревновательных событий, что помогает спортсменам сохранять форму и развивать свои навыки даже вне официальных соревнований.

Наконец, разработки в области виртуальной и дополненной реальности также могут быть использованы для улучшения общей физической подготовки спортсменов. С помощью таких средств, тренеры могут создавать тренировочные программы, которые сочетают в себе не только физическую активность, но и ментальный тренинг. Спортсмены могут работать над своей концентрацией, реакцией и стратегическим мышлением в виртуальных симуляторах, что в дальнейшем может отразиться на их реальной производительности.

В заключение, использование технологий виртуальной и дополненной реальности в тренировочном процессе спортсменов предоставляет уникальные возможности для улучшения навыков, развития тактического мышления и повышения конкурентоспособности. Они позволяют создавать интерактивные среды, максимально приближенные к реальным условиям соревнований, и обеспечивают индивидуальную поддержку и мотивацию для спортсменов. Внедрение этих инновационных разработок является одним из ключевых факторов в развитии современного спорта и открывает новые горизонты для достижения высоких результатов и соревновательного преимущества.

Список использованной литературы:

1. Использование виртуальной реальности в физической культуре и спорте высших достижений: новые возможности и вызовы [электронный ресурс]. – режим доступа: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2521>

2.ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-obzh/all/2019/01/01/virtualnaya-realnost-i-fizicheskaya-kultura>

3.Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://npsyj.ru/articles/article/8350/>

4.Виртуальные очки реальности на уроке физической культуры [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://infourok.ru/virtualnie-ochki-realnosti-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-2210210.html>

5.Применение виртуальной реальности в профессиональном спорте [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://na-journal.ru/2-2023-informacionnye-tehnologii/4283-primeneniye-virtualnoj-realnosti-v-professionalnom-sporte>

6.Теоретические аспекты методики физической подготовки старшего школьного возраста Н.И. Карташев, Д.Д. Прокофьева. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.semanticscholar.org/author/Н.И.-Карташев/1676846935>

7.Способы преподнесения дисциплины физической культуры в вузе Ф.Н. Алгушаев, Н.И. Карташев. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.semanticscholar.org/author/Н.И.-Карташев/1676846935>

© Азнаева А.А., 2024

УДК 796.1

Мустакимова Э.Э., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Алгушаев Ф.Н., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ЧТО ТАКОЕ ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ

Аннотация. Данная статья рассматривает фиджитал-спорт и киберспорт, их схожесть и дальнейшие перспективы взаимного развития.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, цифровые технологии, киберспорт

Фиджитал-спорт – это относительно молодой вид спорта. Столицей этого формата стала Казань. За два года в городе прошли десять Фиджитал-игр и несколько отдельных турниров, а также

стартовали Игры будущего. В нем сочетаются киберспорт, классический спорт и цифровые технологии. Это направление полностью отражает нынешний мир, в котором наша повседневная жизнь плотно соприкасается с цифровыми технологиями. Новые инновационные виды спорта привлекают внимание молодых людей по всему миру. Как проходят соревнования по фиджитал-играм?

Соревнования чаще всего проходят в виде двоеборья, где сочетаются киберспорт и классический спорт. Сначала участники соревнуются в виртуальном мире, а затем выходят на реальную площадку.

Киберспорт – это вид соревновательных видеоигр, на основе использования компьютерных технологий. Этот вид спорта признан официальным в России уже более 15 лет. Соревнования проходят соответственно в виртуальном мире, без использования физических нагрузок. Помимо самой игры, есть возможность заработка на создании своего блога, стриминге, комментаторстве, партнерстве и т.д. Развитие мыслительных и психических процессов.

Сначала можно подумать, что фиджитал-спорт и киберспорт не пересекаются, так как один из них подразумевает физические нагрузки, а другой компьютерные технологии. Но если изучить эти направления более детально можно найти сходства и множество возможностей для их взаимного развития.

Двигателем фиджитал-спорта и киберспорта является жажда соревнований и победы. Обе категории спортсменов оттачивают свои умения до идеала. К примеру, фиджитал спортсмены доводят до идеала свои физические навыки, а киберспортсмены фокусируются на скорости реакции, точности, чтобы в дальнейшем побеждать на виртуальных соревнованиях.

На первый взгляд фиджитал-спорт и киберспорт могут показаться детской забавой, но спортсменам необходимо быть дисциплинированными, стрессоустойчивыми и сфокусированными, чтобы выдержать все испытания. Нельзя недооценивать значимость умственных способностей в обоих направлениях спорта. Но и физическая подготовка имеет большое значение.

Новые технологии внедряют возможности для симбиоза фиджитал-спорта и киберспорта. Например: создание приложения дополненной реальности (AR) делают тренировки более увлекательными и интересными. Данные технологии дают возможность соревноваться спортсменам в виртуальном мире, при этом повторяя рельефы гор, подъемы и так далее. Это значительно улучшает физическую подготовку. Сотрудничество этих двух

направлений может привлечь значительно много людей, увеличить базу фанатов и найти спонсоров.

В заключение можно сказать, что фиджитал-игры и киберспорт это уникальное событие из мира спорта и технологий. киберспортивные соревнования привлекают много молодых людей и улучшают их стратегическое мышление, реакцию, внимание, а также физическую подготовку.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

2. В.В. Брагина. История развития правового регулирования киберспорта в РФ. – Москва: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2024 г. – С. 131-136. Т. 4.

3. Карташев Н.И., Алгушаев Ф.Н. Способы преподнесения дисциплины физической культуры в вузе. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2022 г. – Т. 81-90.

4. Буранбаев Р.А. Кудашев Р.К., История и развитие киберспорта в России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2023. С. 424-430.

© Мустакимова Э.Э., 2024

УДК 796.1

Закирьянов М.О., Салимов И.А., Сайфутдинов В.В., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## КИБЕРСПОРТ НА ПРОСТОРАХ РОССИИ

Аннотация. В данной статье рассматривается киберспорт как культура, ремесло и значение в мире.

Ключевые слова: киберспорт, команды, Россия, турниры

Киберспорт – это форма соревнований, в которой участники соревнуются в компьютерных играх как индивидуально, так и в команде. Все киберспортивные дисциплины можно разделить на несколько классов, отличающихся особенностями игрового пространства, моделей, целей игры и навыков, которые развивают киберспортсмены.

Только сейчас количество киберспортсменов превышает 15 миллионов человек только в России, зачастую образованных в команды по пять человек. Лучшие из них получают более миллиона долларов за победу на турнирах, в зависимости от выбранной игры.

Киберспорт набирает все большую популярность по всему миру, привлекая огромное количество зрителей и спонсоров. Киберспортсмены проходят через жесткие тренировки, развивая свои навыки в играх и стратегическом мышлении. Они также работают в команде, обучаясь сотрудничеству и координации действий. Киберспорт – это мир, где скорость реакции и стратегическое мышление становятся ключами к победе, где виртуальные баталии собирают стадионы зрителей, словно финалы мировых чемпионатов. Это не просто игра, это спорт нового поколения, где каждый клик может принести славу или поражение.

Киберспорт может быть доступен для широкой аудитории благодаря онлайн-трансляциям и стриминговым платформам, где зрители могут наблюдать за профессиональными матчами и учиться у лучших игроков. Кроме того, киберспортивные события привлекают спонсоров и инвесторов, что делает эту отрасль все более привлекательной для молодых людей, мечтающих о карьере в гейминге.

Киберспорт также стимулирует развитие новых технологий и инноваций в игровой индустрии, создавая новые возможности для развития игровых платформ, оборудования и программного обеспечения. Кроме того, киберспорт способствует развитию культуры гейминга и созданию сообщества людей, увлеченных компьютерными играми.

Это неотъемлемая часть современной культуры, которая имеет огромное влияние на молодое поколение. В России киберспорт также приобретает все большую популярность, привлекая внимание как игроков, так и зрителей. История киберспорта в России началась в 2001 году, когда появились первые киберспортивные команды и турниры. С течением времени его исключили из перечня видов спорта и не признавали вплоть до 2016 года, став первой страной, признавшей киберспорт. Киберспорт стал приобретать все большую популярность, и сегодня Россия занимает одно из лидирующих мест в мировом киберспорте.

С развитием киберспорта в России появились специализированные игровые клубы, центры обучения киберспорту, а также профессиональные лиги и турниры. Многие молодые люди мечтают стать профессиональными киберспортсменами, а турниры по

киберспорту привлекают тысячи зрителей как в реальном, так и в виртуальном пространстве. Трансляции киберспортивных турниров привлекают огромное количество зрителей, что делает киберспорт одним из самых популярных развлечений

Киберспорт становится все более привлекательным для крупных компаний и спонсоров, которые видят в нем потенциал для рекламы и продвижения своих продуктов. Поэтому этот вид спорта является ещё и грамотным вложением и является полноценной частью экономики. С развитием киберспорта растет и его экономическое влияние: от создания рабочих мест до привлечения инвестиций.

Кроме прочего, в последние годы киберспорт в России получает все больше поддержки со стороны государства, что способствует его дальнейшему развитию и росту популярности. Российские власти начинают придавать большее значение киберспорту, развивая инфраструктуру и создавая условия для проведения крупных международных турниров, а создание специализированных школ и клубов для молодых талантов способствует выявлению и развитию потенциальных звезд киберспорта. Вузы и школы начинают внедрять программы по киберспорту, открывая новые горизонты для обучения и развития молодежи. Специализированные курсы и тренинги появляются для тех, кто стремится стать профессионалами в этой сфере.

Мировые чемпионаты – это вершина мечтаний каждого киберспортсмена. Они не только собирают лучших из лучших, но и становятся праздником для всего сообщества. Кроме прочего, это лишний шанс завоевать уважение на мировом уровне для России. Несмотря на мнение, что киберспорт – детские игрушки, в нём идут соревнования, по уровню серьёзности сравнимые с олимпиадами.

Перед киберспортом в России открываются новые горизонты и вызовы. От экономического вклада до культурного влияния, киберспорт продолжает удивлять и вдохновлять, доказывая, что он – не просто игра, а целый мир полный страсти, азарта и непредсказуемости.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

2. В.В. Брагина. История развития правового регулирования киберспорта в РФ. – Москва: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2024 г. – С. 131-136. Т. 4.



3.Карташев Н.И., Алгушаев Ф.Н. Способы преподнесения дисциплины физической культуры в вузе. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2022 г. – Т. 81-9.

4.М.А. Глабель. Развитие киберспорта как массового спорта в России // Современные спортивные технологии (актуальные вопросы подготовки спортивного резерва). – Йошкар-Ола: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», 2018. – С. 54-59.

© Закирьянов М.О., 2024

УДК 796.1

Биембетова А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

### ФИДЖИТАЛ-СПОРТ И КИБЕРСПОРТ: ВЗАИМОДОПОЛНЯЮЩИЕ СИЛЫ БУДУЩЕГО СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассматриваются фиджитал-спорт и киберспорт как взаимодополняющие силы, которые формируют будущее спорта. Она анализирует их взаимосвязь, подчеркивая синергетический потенциал для развития инновационных спортивных форматов и создания увлекательного и устойчивого спортивного рынка.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, киберспорт, будущее спорта

Фиджитал (phygital, от англ. physical + digital – физический и цифровой) – это маркетинговый термин, описывающий сочетание цифрового и физического опыта, в том числе дополненной и виртуальной реальности. Он меняет представление о продуктах и обеспечивает потребителям новый опыт.

Примеры фиджитал-технологий: – Цифровые киоски – точки в общественных местах, которые позволяют пользователям быстро выполнять рутинные задачи с использованием технологий. – Мобильные приложения и BOPIS (система онлайн-покупок и самовывоза из магазина). – Сайты и клиентские порталы с услугами в онлайн. – Голосовые помощники для интернета вещей. – Цифровые офисы. – Toys-to-life («игрушки в жизнь») – производство фигурок известных персонажей с цифровыми элементами, которые позволяют использовать их в онлайн-игре.

В России 31 января 2023 года фиджитал признали официальным видом спорта.

Фиджитал-спорт – это новое, стремительно развивающееся направление в спорте, сочетающее в себе элементы физических и цифровых дисциплин. Он объединяет реальные физические действия с виртуальным пространством, создавая уникальный опыт для спортсменов и зрителей.

Фиджитал-спорт – это гибридный вид спорта, включающий в себя: – Физические действия: бег, прыжки, езда на велосипеде, танец, боевые искусства и т.д. – Виртуальные элементы: использование VR/AR-технологий, онлайн-платформ, датчиков движения и других цифровых инструментов.

Основные характеристики фиджитал-спорта: – Интерактивность: спортсмены взаимодействуют друг с другом и с виртуальной средой. – Доступность: фиджитал-спорт доступен широкому кругу людей, независимо от физических возможностей, возраста или местоположения. – Технологичность: используются передовые технологии для повышения качества тренировок, соревнований и взаимодействия с аудиторией. – Социальная составляющая: фиджитал-спорт способствует развитию онлайн-сообщества, создавая новые возможности для общения и взаимодействия.

Примеры фиджитал-спорта: – Киберспортивные дисциплины: FIFA, Dota 2, League of Legends, CS:GO. – Виртуальный бег: Running apps с дополненной реальностью. – Virtual Reality Sports: VR-симуляторы гонок, бокса, тенниса, футбола. – Танцевальные игры: Just Dance, Dance Central.

Преимущества фиджитал-спорта: – Мотивация и вовлечение: сочетание физической активности с цифровыми элементами повышает интерес и мотивацию к занятиям спортом. – Развитие навыков: фиджитал-спорт тренирует как физические навыки, так и когнитивные способности, такие как реакция, принятие решений и стратегическое мышление. – Новые возможности для спортсменов: открывает новые пути для развития карьеры и заработка, особенно для профессиональных киберспортсменов. – Доступность и инклюзивность: делает спорт более доступным для людей с ограниченными возможностями, а также для тех, кто не может заниматься традиционными видами спорта.

Проблемы и вызовы фиджитал-спорта: – Развитие инфраструктуры: требуется создание специальных площадок и оборудования для фиджитал-спорта. – Регулирование и стандартизация: необходимы четкие правила и стандарты для

соревнований и оценки результатов. – Доступность технологий: обеспечение равного доступа к необходимым технологиям для всех спортсменов. – Социальная адаптация: необходимость преодоления стереотипов и предрассудков, связанных с виртуальными видами спорта.

Фиджитал-спорт – это динамично развивающаяся область, которая уже сейчас оказывает значительное влияние на спортивную индустрию. Он предлагает новые возможности для спортсменов, тренеров, организаторов и болельщиков. Несмотря на существующие проблемы, фиджитал-спорт имеет большой потенциал для роста.

Киберспорт – это форма соревновательной игры, где профессиональные игроки соревнуются в компьютерных играх, таких как Dota 2, League of Legends, Counter-Strike: Global Offensive, Fortnite и многие другие. Он стал глобальным феноменом, привлекающим миллионы зрителей и спортсменов, и его влияние на культуру и экономику постоянно растет.

Основные характеристики киберспорта: – Профессиональный уровень: киберспортсмены тренируются и соревнуются на профессиональном уровне, получая призовые и спонсорскую поддержку. – Специализация: игроки специализируются на определенных играх и ролях, развивая уникальные навыки и стратегии. – Командная работа: большинство киберспортивных дисциплин основаны на командной игре, требующей слаженной работы и эффективного общения. – Зрительская аудитория: киберспортивные турниры транслируются онлайн и на телевидении, привлекая огромную аудиторию, особенно среди молодежи. – Глобализация: киберспорт стал глобальной индустрией, объединяющей игроков, зрителей и организаций из разных стран.

Ключевые аспекты киберспорта: – Игры: киберспортивные игры, как правило, имеют соревновательный характер, с четкими правилами и системой ранжирования. – Турниры: профессиональные игроки участвуют в турнирах, организованных различными компаниями и организациями, с призовыми фондами, достигающими миллионов долларов. – Команды: профессиональные игроки объединяются в команды, которые спонсируются различными компаниями и организациями. – Трансляции: турниры транслируются в прямом эфире на онлайн-платформах, таких как Twitch, YouTube и Facebook, а также на телевидении. – Инфраструктура: развивается

специализированная инфраструктура, включающая в себя киберспортивные арены, тренировочные центры и онлайн-платформы.

Преимущества киберспорта: – Доступность: киберспорт доступен людям независимо от возраста, пола, физических возможностей и географического положения. – Развитие навыков: киберспорт тренирует когнитивные навыки, такие как реакция, концентрация, стратегическое мышление, принятие решений под давлением и работа в команде. – Новое поколение спортсменов: киберспорт привлекает молодых людей, предоставляя им новые возможности для развития карьеры и заработка. – Глобальное сообщество: киберспорт создает глобальное сообщество, объединяющее игроков и болельщиков из разных стран. – Экономический рост: киберспорт становится все более прибыльной индустрией, привлекающей инвестиции и спонсорство.

Проблемы и вызовы киберспорта: – Здоровье: игроки подвержены риску развития зависимости, проблем со здоровьем, связанных с сидячим образом жизни, и нарушений сна. – Регулирование: необходимость создания четких правил и стандартов для обеспечения честной игры и защиты интересов игроков. – Профессионализм: необходимость профессиональной подготовки, управления карьерой и обеспечения достойных условий труда для киберспортсменов. – Доступность: обеспечение доступа к качественному интернету и оборудованию для всех игроков. – Социальное признание: необходимо преодолеть стереотипы о киберспорте как "игре для детей" и получить признание киберспорта как полноценного вида спорта.

Киберспорт – это молодое, но стремительно развивающееся направление, которое преобразует мир соревновательных игр. Он предлагает новые возможности для спортсменов, зрителей и индустрии в целом. Несмотря на существующие проблемы, киберспорт имеет большой потенциал для роста и развития, формируя новую эру в мире спорта и развлечений и развития, способствуя популяризации физической активности и укреплению спортивной культуры в целом.

Фиджитал-спорт и киберспорт – два взаимодополняющих направления, которые формируют будущее спортивной индустрии. Они представляют собой новое поколение соревнований, отражающее современные тенденции технологического прогресса и изменяющихся предпочтений молодежи.

Фиджитал-спорт: – объединяет реальный мир и виртуальность, открывая новые возможности для тренировок и соревнований; – делает спорт более доступным и инклюзивным, предлагая альтернативу традиционным видам спорта; – создает уникальный опыт, привлекательный для широкой аудитории.

Киберспорт: – доказал свою привлекательность и потенциал для зрителей и спортсменов; – создает глобальное сообщество и культуру, объединяя людей из разных стран; – стимулирует развитие технологий, увеличивая инвестиции в инновации и разработки.

Взаимосвязь: – Фиджитал-спорт может использовать технологии киберспорта для улучшения тренировок и соревнований. – Киберспорт может включать физические элементы для повышения уровня занятия спортом и здоровья. – Совместное развитие обеих сфер позволит достичь синергии и создать более увлекательный и устойчивый спортивный рынок.

Фиджитал-спорт и киберспорт представляют собой не конкуренцию, а взаимодополняющие силы, которые формируют будущее спорта. Они открывают новые возможности для спортсменов, зрителей и всей спортивной индустрии, способствуя ее росту, развитию и популяризации.

Список использованной литературы:

1.В.В. Брагина. История развития правового регулирования киберспорта в РФ. – Москва: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2024 г. – С. 131-136. Т. 4.

2.Карташев Н.И., Алгушаев Ф.Н. Способы преподнесения дисциплины физической культуры в вузе. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2022 г. – Т. 81-9.

3.М.А. Глабель. Развитие киберспорта как массового спорта в России // Современные спортивные технологии (актуальные вопросы подготовки спортивного резерва). – Йошкар-Ола: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», 2018. – С. 54-59.

4.Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

5.Пашкова С.В., Савтыра С.С., Петрова П.В., Лямцев А.С., Корнеенков А.Д. Развитие студенческого киберспорта в России // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и

спорта с учетом реализации национальных проектов. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 1315-1320.

© Биёмбетова А.Р., 2024

УДК 796.1

Мухамедьянов К.М., Буранбаев Р.А., Сайфутдинов В.В., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО КИБЕРСПОРТА

Аннотация. В данной статье кратко описана история киберспорта в России как одной из спортивных дисциплин. Рассмотрены основные события на пути становления киберспорта официальным видом спорта в России.

Ключевые слова: киберспорт, Федерация, клубы, признание, популярность

Киберспортивная сцена России начала свое развитие в 90-е годы XX века, когда по всей стране развернулось множество компьютерных клубов. В эпоху, когда широкополосный интернет еще не стал частью повседневности, игроки компьютерных игр объединялись для совместных матчей по локальной сети. В каждом клубе формировались свои команды и поклонники, а владельцы заведений и инициативные посетители инициировали проведение небольших соревнований для местной аудитории. Игры, такие как Warcraft, Heroes of Might and Magic, Starcraft и Quake, завоевывали популярность, и турниры становились всё более масштабными, привлекая всё больше игроков и зрителей. В 1996 году произошло значительное событие – были проведены первые официальные турниры по Starcraft и Quake, открывая новую эру в истории российского киберспорта.

В 1997 году среди множества игровых заведений выделялся компьютерный клуб под названием «Орки». Там часто бывал Дмитрий «Dilvish» Смит, известный игрок, победитель многих турниров и постоянный посетитель клуба. У него возникла идея создать настоящую команду совместно с владельцем клуба и превратить ее в успешный бизнес-проект. Однако экономические трудности в стране сорвали планы и подвергли опасности развитие киберспорта. В такой ситуации Dilvish задумался о переориентации себя с игрока на организатора турниров. Это решение оказало значительное влияние на развитие киберспорта в России.

После того, как экономический кризис немного улегся, и казалось, что препятствий нет, общество все еще не было готово к пониманию компьютерного спорта и не принимало его. Количество турниров увеличивалось, призовые становились все крупнее, за рубежом также началось активное развитие киберспорта, и крупные компании начали спонсировать эту отрасль. С появлением крупных брендов, таких как Intel, тема привлекла внимание прессы. Начали обсуждать создание Федерации компьютерного спорта, но с юридической точки зрения, без признания киберспорта как спорта, Федерацию организовать нельзя. Эта проблема оставалась актуальной долгие месяцы, и благодаря усилиям энтузиастов председатель Госкомспорта Павел Рожков подписал соответствующий приказ. Таким образом, в 2001 году Россия стала первой страной в мире, официально признавшей киберспорт.

Проблемы не утихали, и когда все стало реальностью, Федерация компьютерного спорта столкнулась с необходимостью регулярной отчетности о проведении соревнований и ведении документации. Из-за различных обстоятельств это не удалось осуществить, что привело к утрате доверия к организации. Однако ситуацию спас один из ее участников, который инициировал проведение крупных турниров и обеспечил их высоким качеством. Особенный успех ожидал Кубок России, на котором присутствовал министр связи, что укрепило веру в процветание киберспорта.

С начала 2000-х годов в мире проходили турниры с привлекательными призовыми, и после признания киберспорта в стране, российские спортсмены получили возможность участвовать в них. Это вызвало интерес общества к киберспорту, поскольку он перестал быть просто хобби – в индустрии появились значительные финансовые вложения, что свидетельствовало о ее серьезности.

Игроки и Федерация постепенно приближали киберспорт к признанию и популярности, но в 2004 году он был исключен из официального реестра. Это событие отразилось лишь на моральном состоянии, поскольку финансирование от государства и так отсутствовало.

Со временем интернет стал широко распространенным в стране, многие люди приобрели компьютеры, а игровая индустрия продолжала свое развитие по всему миру. После 2010 года появились игры с пометкой «free to play», в которые можно было играть бесплатно. Это способствовало развитию киберспорта, поскольку в них

практически отсутствовал аспект коммерции, и разработчики активно продвигали идею соревнований, доступных каждому.

Таким образом, в мире киберспорта появились такие игры, как Heroes of Newerth, League of Legends, а затем и Dota 2, привлекая огромное количество игроков. В России была создана Московская киберспортивная лига для студентов, которая собрала большую аудиторию и значительные ресурсы у организаторов. С увеличением призовых фондов и широким распространением стриминга появилась удобная рекламная модель для спонсоров.

Новый виток развития произошел внезапно, с выходом игры Dota 2 от компании Valve. Разработчики решили поднять игру на мировой уровень и сделали невозможное. Они объявили о международном турнире The International с невероятным на тот момент призовым фондом в 1 миллион долларов. Даже профессиональные киберспортсмены, которых Valve пригласили, с трудом верили в реальность происходящего, и некоторые команды отклоняли приглашения, подозревая обман. Но все оказалось настоящим, и победу на этом турнире одержала команда Natus Vincere.

В последующие годы в России стало появляться все больше спортсменов и команд, которые стали лидерами киберспортивной сцены. В 2015 году одна из старейших отечественных киберспортивных организаций Virtus.pro получила огромное финансирование от USM Holdings Алишера Усманова и «ЮТВ Холдинга» на сумму 100 миллионов долларов.

В 2016 году в России была создана лига по игре League of Legends с призовым фондом в 4,5 миллиона рублей, проведены Российский киберспортивный кубок с призовым фондом в 5 миллионов рублей и EPICENTER: Moscow – крупнейший в России международный турнир по Dota 2 от Epic Esports Events, где призовой фонд составил 500 тысяч долларов, а участвовали сильнейшие команды мира. Киберспорт вновь был признан официальным видом спорта.

По сей день данная дисциплина является неотъемлемой частью молодежной культуры в России. Каждый год проводится постоянно увеличивающееся количество турниров, основанных на популярных онлайн-играх. Здесь важно отметить, что, ввиду нарастающего интереса к киберспорту увеличивается и денежное вознаграждение за победу и призерство на различных турнирах.



Список использованных источников:

1. Киберспорт за 5 минут: история развития в СНГ. URL: [https://matchtv.ru/cyber/matchtvnews\\_NI825912\\_Kibersport\\_za\\_5\\_minut\\_i\\_storija\\_razvitija\\_v\\_SNG](https://matchtv.ru/cyber/matchtvnews_NI825912_Kibersport_za_5_minut_i_storija_razvitija_v_SNG).

2. История развития в киберспорте и в мире. URL: <https://киберспорт.рф/esport/history>.

3. История российского киберспорта. URL: [https://media.vkplay.ru/articles/feat/istorija\\_rossijskogo\\_kibersporta](https://media.vkplay.ru/articles/feat/istorija_rossijskogo_kibersporta).

4. Как зародился киберспорт в России. URL: <https://www.sovsport.ru/cybersport/articles/2:963572>.

5. Киберспорт: история и развитие. URL: <https://www.cismms.ru/poleznye-materialy/kibersport-istoriya-i-razvitie>.

© Мухамедьянов К.М., 2024

УДК 796.1

Климанов Д.П., Гарифуллин Р.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## КИБЕРСПОРТ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Аннотация. Статья посвящена фиджитал и киберспорту – история создания, перспективы. Фиджитал-спорт даст импульс к созданию новых специальностей. Сочетая традиционный и компьютерный спорт, фиджитал создает базу для физической и интеллектуальной активности.

Ключевые слова: фиджитал, киберспорт, игры, технологии, турниры, соревнования, мероприятия

В последние годы наблюдается стремительное развитие двух направлений в мире развлечений фиджитала и киберспорта. Оба этих явления имеют свои особенности и привлекают внимание миллионов людей по всему миру. Фиджитал это слияние двух понятий: физической активности (физический) и цифровых технологий (дигитал). Этот термин описывает новый тип развлечений, который сочетает в себе элементы физической активности и использование цифровых устройств. Примерами фиджитала могут быть интерактивные игры с использованием виртуальной реальности, тренажеры с встроенными игровыми элементами или приложения для фитнеса, которые мотивируют пользователей к занятиям спортом. Фиджитал становится все более популярным благодаря своей

универсальности и возможности привлечь аудиторию разного возраста и уровня физической подготовки. Этот вид развлечений способствует активному образу жизни, помогает бороться со стрессом и улучшает физическое и психическое здоровье.

Киберспорт, или электронный спорт, представляет собой соревнования по видеоиграм, где профессиональные игроки соревнуются за денежные призы и славу. Киберспорт стал огромной индустрией с миллионами фанатов по всему миру, трансляциями матчей на крупных платформах и огромными призовыми фондами на крупнейших турнирах. Игроки киберспорта тренируются не менее усердно, чем спортсмены в традиционных видах спорта, развивая свои навыки, реакцию, стратегическое мышление и командную работу. Киберспорт стал признанным видом спорта, и его представители получают статус профессиональных спортсменов. Фиджитал и киберспорт, кажущиеся на первый взгляд противоположными явлениями, на самом деле могут взаимодействовать и дополнять друг друга. Например, фиджитал может стать отличным способом разнообразить тренировки киберспортсменов, улучшить их физическую форму и повысить концентрацию и выносливость. С другой стороны, киберспорт может вдохновить людей на занятие физическими упражнениями, чтобы улучшить свою реакцию и координацию движений. Фиджитал и киберспорт два современных явления, которые отражают тенденции развития развлекательной индустрии в цифровую эпоху. Оба этих направления имеют свои уникальные особенности и привлекают внимание различных аудиторий. Взаимодействие между фиджиталом и киберспортом может привести к созданию новых увлекательных форм развлечений, способствующих здоровому образу жизни и развитию спортивного духа.

Фиджитал – это свежее явление, которое проникает в каждую область нашего существования. Со стороны социальных платформ до развлечений – фиджитал становится неотъемлемой составляющей нашего ежедневного опыта. Киберспортивная деятельность, или онлайн-спорт, также не остается в стороне от этой тенденции, и все больше игроков и зрителей обращаются к цифровому миру для улучшения своих умений и участия в виртуальных состязаниях. Фиджитал олицетворяет собой сочетание выражений "материальный" и "электронный", что подчеркивает тесную связь между физическим окружением и цифровой областью. В рамках киберспорта, это подразумевает применение специфических устройств и принадлежностей с целью усовершенствования игровых навыков и

достижений. Цифровые новшества охватывают такие устройства, как геймерские кнопочные панели, управляющие приборы, игровые штурвалы и другие принадлежности, разработанные специально для оптимального гейминга. Вместе с этим прогрессирует мировоззрение фиджинга - методика применения движений физического тела с целью достижения оптимальных показателей в развлечениях.

Введение в мир фиджитала и киберспорта. Цифровая и электронная игра – два термина, которые стали особенно востребованными в последние годы. Фиджитал – это сокращение от выражения "физическое дрожание", что означает несвободные перемещения тела или его компонентов, вызываемые нервным напряжением или усталостью. На свою очередь, киберспорт – это состязания в электронных развлечениях, где участники борются за наградные позиции и известность. Оба указанных термина обладают своими уникальными характеристиками и совершенно отличными аудиториями, однако их объединяет общая цель – стремление к преуспеванию и достижению превосходных показателей. В данном разделе мы ознакомимся с основами диджитала и киберспорта, изучим их историю прогресса и связь между ними. Кроме этого, мы исследуем главные мотивы его известности и следствия для собственных участников. Данный раздел заинтересует всех, кто желает ознакомиться с актуальными тенденциями прогресса в физической активности и развлечениях, а также сопоставить данные две сферы их характеристиками и особенностями.

История развития фиджитала и киберспорта. «Нервничание» и киберспорт – две отрасли, которые имеют общие истоки и историю прогресса. Фиджитал, или иногда его называют "расширенным реальностью", возник в конце XX столетия и стал составной частью нашего ежедневного существования. Он является сочетанием виртуальной и реальной сферы, где индивидуумы могут взаимодействовать с цифровыми предметами посредством различных аппаратов. Электронный спорт, с противоположной стороны, стартовал прогрессировать в девяностых годиках прошлого века. Благодаря появлению видеоигр и увеличению заинтересованности к ним, экспертные геймеры постепенно начали соперничать в различных областях.

Таковые состязания получили титул электронного спорта и стали приумножать все более далекую известность. В последние периоды фиджитал и киберспорт стали неотделимо связаны. Масса цифровых приложений и игр превратились в обязательный инвентарь для соревнований в киберспорте. Это дает возможность участникам

состязаться не только в цифровом окружении, но и применять реальные атрибуты для повышения своей игровой производительности. Следовательно, история эволюции цифровой среды и киберспорта глубоко связана.

Основные виды фиджитала и киберспорта. Игровые соревнования и цифровой спорт – два термина, которые часто упоминаются совместно, но они обладают своими особенностями и отличиями. Фиджитал включает в себя ассортимент разнообразных материальных аппаратов, которые помогают снять психоэмоциональное напряжение и тревогу, сконцентрироваться и повысить внимание. Основные разновидности нервничалок включают в себя вращатели, когти, антистрессовые игрушки и другие. С другой стороны, кибергейминг – это соперничество в видеоиграх на профессиональном уровне. Основные разновидности киберспорта охватывают такие игры, как Counter-Strike. Киберспорт – это спортивная дисциплина, требующая высокой сосредоточенности, отклика и коллективной игры. Подобно любой иной спортивной отрасли, электронный спорт обладает своими звездами, профессиональными коллективами и глобальными соревнованиями.

Влияние фиджитала и киберспорта на общество и экономику. Прогресс технологий и растущая известность компьютерных игр привели к появлению новых форм отдыха и развлечений. Гейминговый, либо игровые принадлежности, способствуют увеличению удобства и эмоционального удовольствия геймеров, а также открывают новые перспективы для прогресса индустрии развлечения. Экономическое воздействие фиджитала и киберспорта также представляет существенное значение. Большой запрос на игровые принадлежности и оборудование, а также на разработку и реализацию видеоигр порождают новые рабочие позиции и дополнительные заработки для организаций. Социальное воздействие непоседы и киберспортивной деятельности проявляется в разнообразных сферах.

Будущее фиджитала и киберспорта. Электроника и кибератлетика продолжают развиваться и привлекать все более значительное внимание как у молодежи, так и у взрослых. Однако, какое будущее ожидает эти две области? Прежде всего, прогресс технологий и техническое обеспечение позволят электронной спортивной дисциплине и киберспорту продолжать развиваться и привлекать еще большее количество индивидуумов. Пришествие свежих игровых платформ, аппаратов цифровой реальности и

интеллектуальных гаджетов распахнет перед нами новые перспективы для развлечений и спортивных состязаний. Во-вторых, организация турниров и чемпионатов по киберспорту будет становиться еще более серьезным и профессиональным. Уровень соревнований и призовые фонды будут расти, а участие в киберспортивных мероприятиях будет приносить все больше престижа и прибыли.

Можно предположить, что киберспорт все больше вливается в стиль жизни людей. Инновационные методы виртуальной реальности и улучшенной реальности способствуют совершению новых видов развлечений, обучения и взаимодействия.

Список использованной литературы:

1. Паньч Р.Б. Формирование положительного отношения к киберспорту как спортивной дисциплине среди молодежи / Р.Б. Паньч, С. Петровский, Д.А. Огурцов // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 36–41.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // Собрание законодательства Российской Федерации (СЗРФ). 2007. – № 50. – Ст. 6242.
3. О признании и включении во всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во всероссийский реестр видов спорта: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 183 // КонсультантПлюс: [сайт]. – URL: <https://minjust.consultant.ru/documents/34990> (дата обращения: 19.03.2019).
4. Современные цифровые технологии в системе профессиональной подготовки специалистов для киберспорта / Г.А. Ковалева, Д.С. Янкевич, Н.Э. Чайковская, А.С. Талан. – DOI: 10.26795/2307-1281-2021-9-2-9. // Вестник Мининского университета. – 2021. – Т. 9, № 2 (35).
5. Глуздов Д.В. Философско-антропологические основания взаимодействия искусственного и естественного интеллекта / Д.В. Глуздов. – DOI: 10.26795/2307-1281-2022-10-4-15. // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 4.

© Климанов Д.П., 2024

УДК 796.1

Аспаева А.В., Буранбаев Р.А., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА

Аннотация. Киберспорт, или электронный спорт, начал свое развитие в конце 20 века с появлением компьютерных игр и онлайн соревнований. Со временем он стал все более популярным и приобрел статус профессионального спорта. Сегодня киберспорт признан официальным видом спорта во многих странах и привлекает миллионы зрителей со всего мира.

Ключевые слова: киберспорт, видеоигры, компьютер, соревнования, турнир, компьютерные игры

В 50-е годы киберспорт как таковой еще не существовал, поскольку компьютеры были только в начале своего развития и не имели достаточной мощности для игр. Однако в это время уже начали появляться первые компьютерные игры, такие как "Tennis for Two" и "Spacewar!", которые можно считать предшественниками киберспорта. Также в 50-е годы появились первые видеоигровые турниры, хотя они были скорее развлекательными мероприятиями, чем серьезными соревнованиями.

В 60-е годы компьютерные игры стали становиться все более популярными, и появились новые игры, такие как "Spacewar!" и "Pong". В это время также начали проводиться более серьезные видеоигровые турниры, хотя они все еще были довольно редкими и не имели организованной структуры, которая характеризует современный киберспорт. Тем не менее, можно сказать, что в 60-е годы начали зарождаться первые элементы киберспорта, хотя официально этот термин появился лишь в последующие десятилетия.

В 70-е годы компьютерные игры стали еще более распространенными, и появилось больше разнообразных игр. В 1972 году был проведен первый официальный видеоигровой турнир, организованный компанией "Atari". Этот турнир стал предшественником современных киберспортивных соревнований. Также в 70-е годы начали появляться первые профессиональные игроки, которые начали зарабатывать деньги на своих игровых навыках. Однако киберспорт все еще оставался недостаточно организованным и признаваемым видом спорта. Тем не менее, именно в этот период времени заложены основы киберспорта, и появилась осознанность того, что компьютерные игры могут быть не просто развлечением, но и серьезным соревновательным видом спорта.

В 80-е годы киберспорт продолжил свое развитие, и появились первые профессиональные команды, специализирующиеся на определенных играх. Также в это время начали проводиться крупные международные турниры, привлекающие внимание не только игроков, но и зрителей. Одним из самых популярных видов игр в 80-е годы были аркадные игры, такие как Pac-Man, Space Invaders и Donkey Kong. Эти игры стали основой для первых киберспортивных соревнований, и многие игроки начали зарабатывать приличные суммы денег благодаря своим навыкам. Таким образом, 80-е годы можно считать периодом активного развития киберспорта, когда он начал приобретать все большую популярность и признание как серьезный вид спорта.

В 90-е годы киберспорт продолжил свое развитие, и появились новые популярные игры, такие как Quake, StarCraft и Counter-Strike. Эти игры стали основой для новых профессиональных команд и турниров, привлекающих большое количество зрителей и спонсоров. В этот период киберспорт стал все более организованным и профессиональным, с появлением специализированных лиг и чемпионатов. Игроки начали зарабатывать еще большие суммы денег, участвуя в турнирах и подписывая контракты с крупными организациями. Также в 90-е годы киберспорт начал получать признание со стороны мировых спортивных организаций, и в некоторых странах он был даже признан официальным видом спорта. Это способствовало еще большему развитию киберспорта и увеличению его популярности среди молодежи. Таким образом, 90-е годы можно считать периодом становления киберспорта как серьезного и признанного виде спорта, который продолжал привлекать все больше участников и зрителей.

В 2000-е годы киберспорт продолжил свое стремительное развитие, становясь все более популярным и признанным видом спорта. Были созданы новые профессиональные лиги и турниры, такие как Major League Gaming (MLG) и Electronic Sports League (ESL), которые привлекли еще больше внимания киберспортивных команд и игроков. Кроме того, киберспорт начал привлекать внимание крупных корпораций и спонсоров, что привело к увеличению призовых фондов и возможностей для профессиональных игроков. Игровые организации также стали активно подписывать контракты с киберспортивными командами и игроками, обеспечивая им стабильный доход и условия для развития. В этот период киберспорт также начал проникать в массовую культуру, благодаря трансляциям турниров на телевидении и стриминговых платформах, а также созданию специализированных киберспортивных шоу и программ. Это способствовало увеличению интереса киберспорта со стороны зрителей и его признанию как

важного и захватывающего вида развлечения. Таким образом, 2000-е годы были периодом дальнейшего укрепления позиций киберспорта как серьезного и признанного вида спорта, который продолжал привлекать все больше внимания и участников по всему миру.

В 2010-е годы киберспорт продолжил свое стремительное развитие, становясь еще более популярным и признанным. Были созданы новые крупные турниры, такие как The International по игре Dota 2 и League of Legends World Championship, с призовыми фондами в миллионы долларов. Это привлекло еще больше внимания киберспортивных команд и игроков, а также увеличило профессионализм и конкуренцию в этой области. Киберспорт также начал привлекать внимание олигархов и инвесторов, что привело к росту инвестиций в эту отрасль. Крупные спонсоры и бренды начали активно поддерживать киберспортивные команды и турниры, что привело к увеличению призовых фондов и возможностей для профессиональных игроков. В этот период киберспорт стал еще более популярным среди зрителей благодаря онлайн-трансляциям турниров на стриминговых платформах, таких как Twitch и YouTube. Киберспортивные события также начали проводиться в крупных спортивных аренах, привлекая тем самым еще больше внимания общественности. Таким образом, 2010-е годы были периодом бурного развития киберспорта, который стал одним из самых популярных и прибыльных видов спорта в мире.

В 2020-е годы киберспорт продолжил свое быстрое развитие, становясь еще более признанным и уважаемым видом спорта. Структура киберспортивной индустрии стала более профессиональной, с появлением новых лиг, ассоциаций и организаций, регулирующих этот вид спорта. Киберспортивные события и турниры продолжают привлекать огромное количество зрителей, как на местах, так и через онлайн-трансляции. Призовые фонды продолжают увеличиваться, привлекая все больше внимания как со стороны игроков, так и со стороны инвесторов и спонсоров. Киберспорт также стал все более востребованным для крупных брендов и компаний, которые видят в нем потенциал для рекламы и продвижения своих товаров и услуг. Это приводит к дополнительным инвестициям и развитию инфраструктуры киберспортивной индустрии. Таким образом, 2020-е годы продолжают быть периодом быстрого роста и развития киберспорта, который становится все более значимым и влиятельным в мире спорта и развлечений.

В 2024 году киберспорт продолжит свое быстрое развитие, становясь еще более популярным и признанным. Ожидается, что структура киберспортивной индустрии станет еще более



профессиональной, с появлением новых лиг, ассоциаций и организаций, регулирующих этот вид спорта.

Список использованной литературы:

1. Киберспорт: история и развитие [Электронный ресурс]: cism.ms.ru – URL:<https://www.cism-ms.ru/poleznye-materialy/kibersport-istoriya-i-razvitiye/?ysclid=lpnybk1ucg576629505> (дата обращения: 17.06.2024)
2. История зарождения киберспорта [Электронный ресурс]: playground.ru – URL:[https://www.playground.ru/misc/opinion/istoriya\\_zarozhdeniya\\_kibersporta-704395?ysclid=lpnyf18bw5657835169](https://www.playground.ru/misc/opinion/istoriya_zarozhdeniya_kibersporta-704395?ysclid=lpnyf18bw5657835169) (дата обращения: 17.06.2024)
3. История появления и развитие киберспорта [Электронный ресурс]: sportsgroup.ru – URL:<https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-kibersporta.html?ysclid=lpnykbnvr5740740370> (дата обращения: 17.06.2024)
4. История развития киберспорта в России и мире [Электронный ресурс]: киберспорт.пф–URL:<https://xn--90aihxfgcgn.xn--p1ai/esport/history/?ysclid=lqbmahewgz223552496> (дата обращения: 17.06.2024)
5. Как устроен киберспорт: история развития и многочисленные проблемы [Электронный ресурс]: dtf.ru – URL:<https://dtf.ru/games/1593665-kak-ustroen-kibersport-istoriya-razvitiya-i-mnogochislennye-problemy?ysclid=lqbm4h1hw878343674> (дата обращения: 17.06.2024)

© Аспаева А.В., 2024

УДК 796.1

Симонов С.Д., Гарифулин Р.Р., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

## КИБЕРСПОРТ: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье описывается зарождение киберспорта, его выход на международную арену и становление официальным видом спорта, его вероятное будущее.

Ключевые слова: киберспорт, компьютерные игры, Международная федерация киберспорта

Киберспорт – это спорт, состязания в котором происходят на информационно-вычислительной платформе. Можно сказать, что

корни киберспорта ведут к тому моменту, когда впервые появились компьютерные игры формата «игрок против игрока», или «PvP» и, соответственно, возможность соревнования двух или более игроков.

В более формальном смысле точкой отсчета для киберспорта принято считать проведенное в 1972 году Стенфордским университетом в США соревнование по игре Spacewar, главным призом в котором была годовая подписка на журнал «Rolling Stone».

Первым крупномасштабным чемпионатом можно назвать игры 1974 года, организованные по всей Японии компанией Sega, которые транслировались по национальному телевидению. В 1978 году культовая игра для аркадных автоматов «Space Invaders» японской компании Taito ввела ставшую классической в индустрии практику сохранения установленных на автомате рекордов, что давало игрокам дополнительную мотивацию проявить себя. Это стало началом золотой эры аркадных видеоигр. Мероприятие «Space Invaders Championship», спонсируемое компанией Atari, стало первым крупномасштабным событием в западном мире, участие в котором приняло 10000 человек. В 1983 году компания Konami выпустила аркадную игру Nuret Olympic, которую годом позже переиздали в Америке под названием Track & Field. В том же году по ней прошло международное соревнование, участие в котором приняли более миллиона игроков из Японии и США.

Примерно в это время состязания на аркадных автоматах начинают проникать в массовую культуру, часто их транслировали по телевидению в рамках игровых шоу. Компания Nintendo провела два крупномасштабных чемпионата Nintendo World Championships в 1990 и 1994 годах. В 1991 году игра Street Fighter II популяризирует концепт состязания «лицом к лицу» с соперником, в отличие от используемого в прошлом способа, основанном на таблицах рекордов.

С развитием интернет-подключений по всему миру, начинают обретать популярность онлайн-игры PvP-формата, в том числе и игры-легенды: Doom, Quake, Unreal Tournament, StarCraft и Warcraft.

В силу повсеместного распространения игр по сети, начинают образовываться сообщества людей, играющих на профессиональном уровне, которые принято называть кланами. Именно они стали родоначальниками киберспорта как спортивной дисциплины.

Впервые киберспорт вышел на государственный уровень в Южной Корее. Вероятно, этому поспособствовали два фактора: относительно высокий уровень безработицы и, соответственно, свободного времени, и распространенность в стране заведений типа

«интернет-кафе», где любители компьютерных игр собирались в большом количестве.

В 2000 году после одобрения Министерством культуры, спорта и туризма Южной Кореи была создана организация Korea e-Sports Association (сокращенно – KeSPA), глава которой и использовал впервые слово eSports – «электронный спорт» - которое впоследствии стало термином для обозначения киберспорта в английском языке и, соответственно, в мировом сообществе. В ее задачи входит популяризация киберспорта как официального вида спорта и усиление коммерческой положения киберспорта.

В 2006 году семью профессиональными командами игроков в Counter-Strike, эволюционировавших из кланов, была основана ассоциация G7 Teams, целью которой была «официализация» организационных вопросов киберспорта: например, трансфер игроков и сотрудничество с различными организациями.

Во второе десятилетие 21 века киберспорт значительно расширился и по количеству болельщиков, и по размеру призовых фондов. К примеру, в 2013 году общий призовой гонорар среди всех турниров составил более 14 миллионов долларов США. Число соревнований также возросло: в 2000 году было проведено около 10 соревнований, в 2010 – около 260. Было организовано множество чемпионатов, таких как World Cyber Gamers, Intel Extreme Masters, Electronic Sports League и Major League Gaming, большинство из которых спонсировано в том числе и компаниями, не относящимся к киберспорту и компьютерной сфере в целом.

Немалую долю популярности киберспорту принесло развитие стриминговых площадок, например Twitch, которая повсеместно используется для трансляции состязаний. Во время проведения одного из крупнейших турниров по игре Dota 2, The International, площадка зафиксировала 4,5 миллиона уникальных просмотров, каждый в среднем около 2 часов. Выросло количество не только виртуальных болельщиков: так, третий сезон League of Legends World Championship проводился в Стейплс-центре, все 20 тысяч мест которого были выкуплены. Четвертый сезон того же чемпионата, проведенный в Сеуле, посетили более 40 тысяч фанатов, для которых выступала всемирно известная музыкальная группа Imagine Dragons. Сами компании-разработчики игр также устраивают соревнования: так, студия 343 Industries, разработчики игр серии Halo, в 2015 году организовали Halo Championship Series с призовым фондом в 2,5 миллиона долларов США.

Насчет того, можно ли относить киберспорт к спорту, мнения расходятся. Некоторые эксперты считают, что киберспорт – это нетрадиционный вид спорта, который требует от игрока планирования, умения выбрать нужный момент и способности умело сыграть свою стратегию. Их оппоненты склонны считать, что спорт обязан включать в себя физические качества организма, и предпочитают относить киберспорт в разряд интеллектуальных видов спорта.

Российская Федерация была первым государством, сделавшим киберспорт официальной спортивной дисциплиной в 2001 году. В 2006 году это назначение было отменено, но было восстановлено в 2017 году, после чего в некоторых вузах страны, в том числе и в Уфимском университете науки и технологий, появились официальные киберспортивные команды, спонсируемые на государственные гранты. Китайская Народная Республика также была одним из первых государств, признавших киберспорт, а в 2019 году Китай признал киберспортсмена полноценной профессией. Тем не менее, в 2021 году вышел закон, запрещающий несовершеннолетним китайским гражданам играть в компьютерные игры более 3 часов в неделю, что однозначно скажется на будущем киберспорта в Китае. В 2013 году Дэнни “Shiphur” Ле, гражданин Канады стал первым в мире профессиональным игроком, получившим визу на въезд в США для международно признанных спортсменов. Но не все страны следуют данной тенденции. Так, Шведская спортивная конфедерация в 2021 году проголосовала против признания киберспорта как спорта, что вызвало проблемы с получением виз для игроков к предстоящему крупному турниру. Тем не менее, в 2017 году Международный Олимпийский Комитет проявил интерес к растущему потенциалу киберспорта, однако выразил обеспокоенность жестокостью видеоигр. Перед Зимней Олимпиадой 2018 года в Пхёнчхане прошел чемпионат Intel Extreme Masters, который был спонсирован МОК. На восьмом Олимпийском саммите в декабре 2019 года МОК заявила, что в олимпийскую программу планируется включать только игры, которые либо симулируют реальный спорт и таким образом пропагандируют здоровый образ жизни, либо имеют элементы дополненной реальности и требуют физической активности. Таким образом, можно отметить, что киберспорт быстро развивается, за чуть более чем 20 лет пройдя путь от нишевого увлечения до кандидата в олимпийские виды спорта, чьи призовые фонды исчисляются в десятках миллионов долларов. Это позволяет предположить, что в будущем киберспорт прочно укоренится в статусе официальной спортивной дисциплины по всему миру.

Список использованной литературы:

1. Ли, Роланд. Киберспорт = Good Luck Have Fun. – М.: Эксмо, 2018.
2. Приказ Госкомспорта РФ от 25.07.2001 № 449 «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта" (Зарегистрирован в Минюсте России 03.06.2016 № 42407).
4. Нуртдинов, А.И. Современные физкультурные движения / А.И. Нуртдинов, Р.Р. Гарифуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 16 ноября 2020 года / ответственный редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2020.

© Симонов С.Д., 2024

УДК 796.1

Азнабаев О.Ф., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

### ВИРТУАЛЬНЫЙ СПОРТ

Аннотация. В данной статье рассматриваются такие направления как фиджитал и кибер-спорт, их особенности и перспективы развития в современном мире.

Ключевые слова: фиджитал, цифровизация, кибер-спорт, игры

Направление фиджитал возникло вместе с цифровизацией. Его цель – объединить физический и цифровой мир через дополненную (AR), виртуальную (VR) или смешанную (MR) реальность, существующие одновременно. Фиджитал – это термин, который сочетает в себе слова "физический" и "цифровой". Он описывает предметы, явления или процессы, которые объединяют в себе какие-то физические и цифровые характеристики. Например, умные устройства, интернет вещей, виртуальная реальность и т.д. – все эти вещи можно отнести к фиджиталу.

Симбиоз двух миров стал очевиден после выхода фильма "Матрица" в конце 90-х годов. Сегодня это явление проникает в различные области: розничную торговлю, медицину, строительство, общественное питание, технологии, телекоммуникации и многое другое. Представьте, что вы хотите купить брюки, но не уверены, как они вам подойдут. Вы подходите к специальному зеркалу, выбираете виртуальную модель из каталога магазина с помощью пульта и видите, как она отображается на вас. Если вам нравится, вы нажимаете кнопку "купить". Это и есть фиджитал.

Фиджитал игры представляют собой вид компьютерных игр, которые привлекают игроков за счет своей динамичности и возможности использовать различные аппаратные устройства для управления игровым процессом, такие как джойстики, рули, геймпады и даже камеры для распознавания движений.

Киберспорт, или электронный спорт, становится все более популярным видом спорта, где профессиональные игроки соревнуются в компьютерных играх на соревнованиях, турнирах и чемпионатах. Киберспорт активно развивается как индустрия, привлекая миллионы зрителей по всему миру и предлагая игрокам карьерные возможности в этой области.

Киберспорт - это соревнования по компьютерным играм, где профессиональные игроки соревнуются за денежные призы. Это относительно новая форма спорта, которая набирает популярность среди молодежи. В киберспорте есть различные дисциплины, такие как стратегии в реальном времени (RTS), шутеры от первого лица (FPS), онлайн-игры в жанре MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) и другие. Существуют профессиональные киберспортивные команды, турниры и чемпионаты, где участники могут показать свои навыки и соревноваться перед широкой публикой.

Киберспорт охватывает множество различных видов игр и дисциплин. Вот некоторые из наиболее популярных видов киберспорта:

1. MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) – игры в жанре MOBA, такие как Dota 2 и League of Legends, где команды игроков сражаются друг против друга в уникальных онлайн-аренах.

2. FPS (First-Person Shooter) – шутеры от первого лица, такие как Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO), Call of Duty, Overwatch, где игроки стреляют по противникам в реальном времени.

3. RTS (Real-Time Strategy) – стратегии в реальном времени, такие как StarCraft II, где игроки управляют своими войсками и ресурсами для достижения победы.

4. Fighting Games – файтинги, такие как Street Fighter, Tekken, Super Smash Bros., где игроки участвуют в один на один боях.

5. Sports Games – спортивные игры, такие как FIFA, NBA 2K, Madden NFL, где игроки соревнуются в виртуальных версиях спортивных соревнований.

6. Battle Royale – игры в жанре Battle Royale, такие как Fortnite, PUBG, Apex Legends, где игроки сражаются в смертельной борьбе на огромной карте, чтобы выжить до конца.

Это лишь небольшой список видов киберспорта, и число дисциплин постоянно расширяется и развивается. Каждая из этих дисциплин имеет свои уникальные правила, стратегии и профессиональные команды.

Оба этих явления, фиджитал-игры и киберспорт, становятся более популярными и широко признанными в мире развлечений, предоставляя игрокам возможность наслаждаться игровым процессом и соревноваться на международном уровне.

Список использованной литературы:

1.Седов И.А, Красильникова Ю.С, Трусова Д.С, Антонова В.В. Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин.

2.Научный взгляд на киберспорт и фиджитал // СБК URL: <https://sbc.ru/news/synergy-conf-digitalsport-2024-report>

3.Студенческий киберспорт в России: рост популярности и перспективы фиджитал-спорта // Высшая школа экономики URL: <https://www.hse.ru/news/854556815.html>

4.Фиджитал: на стыке реальностей // СПбГЭТУ "ЛЭТИ" URL: <https://etu.ru/ru/gazeta-elektrik/temy-i-rubriki/nauka/fidzhital-na-styke-realnostej>

5.Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

© Симонов С.Д., 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Секция № 1. НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Стивен Сабри, Гарифуллин Р.Р. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	3
Ишмуратов А.Р., Гарифуллин Р.Р. НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	7
Кадькова Е.А., Буранбаев Р.А., Алгушаев Ф.Н. МОРАЛЬНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ПРОПАГАНДИРОВАНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ..	11
Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	13
Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	16
Петрова О.Н., Гарифуллин Р.Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.	20
Зулькарнаев У.М., Гарифуллин Р.Р., Прокофьева Д.Д. ЭТИКА, ЧЕСТЬ И СПОРТ: НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	25
Роженцев А.А., Роженцев М.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ.....	32
Гниятуллина Я.А., Азнабаев О.Ф. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ.....	33



## **Секция № 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Ищминович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ.....	36
Ишмуратов А.Р., Гарифуллин Р.Р. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	38
Куланбаева А.Г., Гарифуллин Р.Р. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ.....	41
Хазиев И.Р., Огуречников Д.Г. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТА.....	45
Роженцев А.А., Роженцев М.А. ДЛЯ ЧЕГО СТУДЕНТУ НУЖНО ИГРАТЬ В ДАРТС.....	47
Роженцев А.А., Роженцев М.А. ДЛЯ ЧЕГО СТУДЕНТУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ.....	51
Роженцев А.А., Роженцев М.А. СПОРТ – КАК ИСТОЧНИК ДОФАМИНА.....	55
Роженцев А.А., Роженцев М.А. КАК АКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ ОТРАЗИТСЯ НА ЧЕЛОВЕКЕ В БУДУЩЕМ.....	58
Ахметшина А.А., Огуречников Д.Г. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	61
Роженцев А.А., Роженцев М.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	65

Роженцев А.А., Роженцев М.А. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ.....	67
Роженцев А.А., Роженцев М.А. СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ	69
Роженцев А.А., Роженцев М.А. ЛУЧШИЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ УНИВЕРСИТЕТА.....	71
Роженцев А.А., Роженцев М.А. ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ.....	73
Роженцев А.А., Роженцев М.А. ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ.....	75
Атаулина А.Ш, Азнабаев О.Ф. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ.....	76
Казанчиева А.К., Азнабаев О.Ф. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГР...	79
Мухамадеева С.Д., Азнабаев О.Ф. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВОВ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	82
Иванова Д.О., Азнабаев О.Ф. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.....	86
<b>Секция № 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>	
Широких П.А., Гарифуллин Р.Р. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ.....	90
Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	93

Муллазянова А.Э., Махмутов И.С. ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.....	97
Крысова А.А., Гарифуллин Р.Р. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ.....	100
Сабирова С.А., Огуречников Д.Г. ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	103
Роженцев А.А., Роженцев М.А. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТОВ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	108
Роженцев А.А., Роженцев М.А. ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБЕ В ВУЗЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....	111
Роженцев А.А., Роженцев М.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	115
Чанышев Т.Р., Гарифуллин Р.Р. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	117
Чанышев Т.Р., Гарифуллин Р.Р. ПРОБЛЕМЫ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХОВ В СПОРТЕ.....	120
Булатов Р.Р., Гареева К.Т., Гарифуллин Р.Р. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА.....	122
Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. ПРОБЛЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ЗНАЧЕНИЯ СПОРТА.....	125
Сабирова Д.Р., Азнабаев О.Ф. ВЛИЯНИЕ САМОКОНТРОЛЯ НА ВЫСТУПЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.....	132

Бабрай Н.А., Закиев А.М., Низаметдинов У.Р., Неяхин А.Д.,  
Тухбатуллин А.А.  
МОЛЕКУЛЯРНЫЕ МЕХАНИЗМЫ МЫШЕЧНОЙ УСТАЛОСТИ... 134

Низаметдинов У.Р., Бабрай Н.Р.  
ЭТИОЛОГИЯ СТРЕССА НА ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВТОРОГО КУРСА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА БГМУ..... 138

#### **Секция № 4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ**

Каримова К.А., Огуречников Д.Г.  
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРЕ: ЭФФЕКТИВНОЕ  
УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ..... 142

Малюшина М.А., Махмутов И.С.  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ  
КЛЮЧЕВАЯ РОЛЬ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ  
ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ..... 146

Пфлугфельдер В.В., Огуречников Д.Г.  
ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ  
КОРРЕКЦИИ ЖЕНСКОЙ ФИГУРЫ..... 149

Тихонина П.Е., Гарифуллин Р.Р., Прокофьева Д.Д.  
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ: ПУТЬ К  
ГАРМОНИИ И РАВНОВЕСИЮ..... 157

Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р.  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ..... 160

Роженцев А.А., Роженцев М.А.  
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ:  
КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ И СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ..... 163

Роженцев А.А., Роженцев М.А.  
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА..... 166

Роженцев А.А., Роженцев М.А.  
СТАНОВЛЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА..... 170

Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СПОРТСМЕНОВ.....	174
Муслимова М.И., Гарифуллин Р.Р., Матвеев С.С. ВЛИЯНИЕ АКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ.....	176
Закирьянов М.О., Салимов И.А. ДВИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ.	180
Муслимов Р.М., Махмутов И.С. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТЬЮ УЧАЩИХСЯ.....	183
Закиев А.М. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ БГМУ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ «ЗВЕЗД» МИРОВОГО СПОРТА.....	187
Сафуанова Э.Л., Азнабаев О.Ф., ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ.....	192
<b>Секция № 5. СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ</b>	
Михайлова Д.С., Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. РАЗВИТИЕ И ДОСТИЖЕНИЯ РУССКОГО ШАХМАТНОГО СПОРТА.....	195
Хисматуллина А.М., Огуречников Д.Г. СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В РОССИИ.....	198
Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ДОСТИЖЕНИЯ.....	201
Рыбакова Д.Д., Карташев Н.И. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ СТАТИСТИКИ: СБОР, АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ.....	205
Динь Т.В., Огуречников Д.Г. СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ.....	208

Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р.  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА..... 212

Кудашев Р.К., Хамидулина В.И.,  
РОССИЙСКОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ В 2014-2024 ГОДАХ..... 218

Куликов А.В., Азнабаев О.Ф.  
ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ..... 224

### **Секция № 6. СПОРТМЕНЕДЖМЕНТ И ЭКОНОМИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА**

Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Аслаев Т.С.  
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СТРАТЕГИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КЛУБОВ: ФАКТОРЫ УСПЕХОВ И  
ПРОВАЛЫ..... 227

Галимзянова Д.Р., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С.  
ЭКОНОМИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА..... 230

Пшеничнюк К.С., Еремеев В.Ю., Аслаев С.Т.  
СИСТЕМА СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА..... 233

### **Секция № 7. ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ**

Старцев Д.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Аслаев С.Т.  
ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ И ПОЧЕМУ ЗА НИМ БУДУЩЕЕ.... 237

Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю.  
ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ..... 239

Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д.  
РАСПРОСТРАНЕНИЕ КИБЕРСПОРТА И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ СРЕДИ  
СТУДЕНТОВ..... 243

Стивен Сабри, Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С.  
КИБЕРСПОРТ В ВУЗЕ..... 246

Стивен Сабри, Гарифуллин Р.Р., Прокофьева Д.Д.  
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В  
РОССИЙСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ..... 250

Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р.  
ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ..... 253

Тукаев В.Ф., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н. ОСОБЕННОСТИ И ТРЕНДЫ РАЗВИТИЯ РЫНКА КИБЕРСПОРТА	259
Тукаев В.Ф., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. ДИНАМИКА РОСТА ИГРОВОЙ ИНДУСТРИИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА.....	262
Муллазянова А.Э., Махмутов И.С., Аслаев С.Т. КИБЕРСПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: РОЛЬ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ИГРОКОВ.....	266
Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Карташев Н.И. РОЛЬ КИБЕРСПОРТА В ОБРАЗОВАНИИ И РАЗВИТИИ МОЛОДЕЖИ.....	268
Морозова Н.А., Салимов И.А. ЗНАМЕНИТЫЕ СПОРТСМЕНЫ КИБЕРСПОРТА: КТО ОНИ И ПОЧЕМУ ОНИ ТАК ВОСТРЕБОВАНЫ?.....	273
Морозова Н.А., Салимов И.А. ФИДЖИТАЛ-СПОРТ: НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В МИРЕ СПОРТА	275
Парфенов И.А., Буранбаев Р.А., Петров А.Н. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КИБЕРСПОРСМЕНА.....	278
Андреева Д.К., Карташев Н.И. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ.....	282
Хасанова Д.Р., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИДЖИТАЛ КИБЕРСПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.....	285
Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. КИБЕРСПОРТ: ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ, ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	289
Дмитриева А.А., Махмутов И.С., Алгушаев Ф.Н. РАЗВЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ПРОСТО СПОРТ В ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ..	294
Епончинцев Р.В., Гарифуллин Р.Р., Сайфутдинов В.В. РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	298

Азнаева А.А., Карташев Н.И., Матвеев С.С. ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕД И СИМУЛЯТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ.....	304
Мустакимова Э.Э., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Алгушаев Ф.Н. ЧТО ТАКОЕ ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ.....	307
Закирьянов М.О., Салимов И.А., Сайфутдинов В.В. КИБЕРСПОРТ НА ПРОСТОРАХ РОССИИ.....	309
Биембетова А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. ФИДЖИТАЛ-СПОРТ И КИБЕРСПОРТ: ВЗАИМОДОПОЛНЯЮЩИЕ СИЛЫ БУДУЩЕГО СПОРТА.....	312
Мухамедьянов К. М., Буранбаев Р. А., Сайфутдинов В.В. ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО КИБЕРСПОРТА.....	317
Климанов Д.П., Гарифуллин Р.Р. КИБЕРСПОРТ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ.....	320
Аспаева А.В., Буранбаев Р.А. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА.....	325
Симонов С.Д., Гарифулин Р.Р. КИБЕРСПОРТ: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.....	328
Азнабаев О.Ф. ВИРТУАЛЬНЫЙ СПОРТ.....	332



При подготовке электронного издания использовались следующие программные средства:

- Adobe Acrobat – текстовый редактор;
- Microsoft Word – текстовый редактор.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

*Научное издание*

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Материалы*

*X Всероссийской научно-практической конференции  
(г. Уфа, 1 ноября 2024 г.)*

*Электронное издание сетевого доступа*

*За достоверность информации, изложенной в статьях,  
ответственность несут авторы.*

*Статьи публикуются в авторской редакции*

Подписано к использованию 02.12.2024 г.  
Гарнитура «Times New Roman». Объем 7,33 Мб.  
Заказ 203.

*ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»  
450008, Башкортостан, г. Уфа, ул. Карла Маркса, 12.*

Тел.: +7-908-35-05-007  
e-mail: ric-bdu@yandex.ru