



МИНОБРНАУКИ
РОССИИ



УФИМСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

приоритет2030⁺
лидерами становятся

МАВЛЮТОВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Том 8

Материалы

**XIX Всероссийской молодёжной научной конференции
(г. Уфа, 24 – 28 ноября 2025 г.)**



Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»

МАВЛЮТОВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Том 8

*Материалы
XIX Всероссийской молодёжной научной конференции*

(г. Уфа, 24 – 28 ноября 2025 г.)

Научное электронное издание сетевого доступа

Уфа
Уфимский университет
2025

УДК 796.01+378
ББК 75.1+74.58
М12

*Публикуется по решению заседания кафедры ФК ИПЧ УУНУТ.
Протокол № 5 от 04.12.2025 г.*

Редакционная коллегия:

канд. биол. наук, доцент **И.Д. Тупиев** (отв. редактор);
д-р мед. наук, профессор **Е.Г. Мокеева**;
канд. пед. наук, доцент **А.А. Токмаков**;
ст. преподаватель **Н.В. Тютюкова**;
ст. преподаватель **Р.У. Зарипов**

Мавлютовские чтения: материалы XIX Всероссийской молодёжной науч-
M12 ной конференции (г. Уфа, 24–28 ноября 2025 г.) / отв. ред. И.Д. Тупиев /
в 8 т. Т. 8 [Электронный ресурс] / Уфимск. ун-т науки и технологий. –
Уфа: Уфимский университет, 2025. – 109 с. – URL: [https://uust.ru/media/
documents/digital-publications/2025/398.pdf](https://uust.ru/media/documents/digital-publications/2025/398.pdf) – Загл. с титула экрана.

ISBN 978-5-7477-6320-3

Том 8: ISBN 978-5-7477-6322-7

В 8-й том сборника материалов конференции вошли статьи секции 8.
Сборник предназначен для студентов, аспирантов, молодых ученых и
преподавателей.

Все материалы представлены в авторской редакции.

Мероприятие проведено в рамках субсидии из федерального бюджета
образовательным организациям высшего образования на реализацию
мероприятий, направленных на поддержку студенческих научных сообществ
(соглашение № 075-15-2025-429 от 23 мая 2025 г.).

УДК 796.01+378
ББК 75.1+74.58

ISBN 978-5-7477-6322-7 (том 8)
ISBN 978-5-7477-6320-3

© Уфимский университет, 2025

Д. Р. АГЛИУЛЛИН

adail623@mail.ru

Науч. руковод. – З. Ю. ПАЛЬЧУК

Уфимский университет науки и технологий

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ ПРИ ЗАЩЕМЛЕНИИ СПИННОГО НЕРВА

Аннотация. Защемление спинного нерва вызывает болевые ощущения, онемение и мышечную слабость. Умеренные физические нагрузки играют ключевую роль в восстановлении функций организма и улучшении самочувствия пациентов. Настоящая статья посвящена основным аспектам организации занятий спортом при наличии защемления спинного нерва, расписаны методы предотвращения развития травмы, а также лечение.

Ключевые слова: защемлением, нерв, спорт, рекомендации, проблемы, реабилитация

1. Основные проблемы при защемлении спинного нерва

Защемление спинного нерва – это когда нервное волокно сдавливается тканями, например: позвонками, хрящами или мышцами: причиной всему этому могут служить грыжи, искривление позвоночника, травмы, перенапряжение.

Состояние от такого заболевания может иметь различные болевые ощущения разных видов, возможно затруднение в движениях, скованность из-за чего может появиться появления лишнего веса, а также иных осложнений. Для лечения, данного заболевание требуются физиотерапии, лечение медикаментами, в крайних случаях – хирургическое вмешательство [1].

2. Занятие спортом при защемлении спинного нерва

Занятия спортом при защемлении спинного нерва – это тема, которая требует особого рассмотрения. В этой статье мы разберем как правильно подобрать вид спорта и какие упражнения будут полезны для восстановления.

3. Понимание состояния

Перед началом любого занятий спортом необходимо знать, о заболевании и о своем состоянии. Особенно стоит подчеркнуть, что из-за заболевания на что в первую очередь сказывается это повседневная жизнь, а точнее на ее физическую активность, что приводит к сложностям в выполнении обыденных вещей.

Избежание каких-либо физических нагрузок может привести к усугублению состояния человека, это может быть как атрофия мышц так ухудшение физической формы.

Тем самым, чем раньше будет поставлен диагноз, тем успешнее может пройти лечение и реабилитация [5].

1.2 Консультация с врачом

Наверное, самым банальным, но и в свою очередь главным шагом перед занятием спортом - консультация с врачом и тренером. Врач проведет осмотр, назначит курс лечения и рекомендация, тренер же, в свою очередь изучив диагноз и рекомендации составит план тренировок, благодаря которым лечение будет проходить легче и интенсивнее, а также определит уровень нагрузки.

1.3 Принципы тренировок

При защемлении нерва следует обязательно соблюдать технику выполнений упражнений и научиться слышать свое тело. Благодаря таким легким правилам риск получения травм сокращается. Далее рассмотрим ключевые аспекты, которые нужно учитывать:

- разминка: перед началом тренировки обязательно проводите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы, начинайте разминку с шеи и заканчивая ногами;

- пошаговость: для начала легкие упражнения и далее идти на усложнение;

- постоянность: регулярные тренировки (3-5 раз в неделю, можно определить дни недели);

- разнообразие: используйте различные упражнения и снаряды;

- гимнастика: она помогает улучшить гибкость, снять напряжение и увеличить диапазон движений;

1.4 Реабилитация и восстановление

Ранее мы говорили, что следует выполнять для лечения данного заболевания, но чаще всего ко всему вышеперечисленному добавляют массаж для расслабления мышц, различные физиотерапии которые направлены на восстановления функционала и уменьшении боли, а также лечебные гимнастики которые помогут поддерживать позвоночник и улучшить физическую форму [1].

4. Виды спорта при защемлении спинного нерва

Главным и самым верным шагом в пути к восстановлению это выбор спорта, которая подобрана под определенную нагрузку с учетом рекомендаций врача. Если закрыть глаза на данный момент, а то есть, неправильно подобранная нагрузка, это может только усугубить состояние, поэтому важно следовать всеми рекомендациями и эффективные виды физической активности. Главное правило в спорте – это постоянность, благодаря этому появятся значительные результаты в восстановлении здоровья, а также укрепление физической формы, если не соблюдать эти правила, то лечение может быть неэффективным.

Далее мы рассмотрим, какие виды спорта специализируются на лечении спинного нерва.

3.1 Плавание

Плавание довольно распространенным методом лечения разных видов болезней, и защемление спинного нерва не исключение. Почему? Вода поддерживает тело тем самым снижая нагрузку на позвоночник, развивает дыхательные и гимнастические способности, такой метод лечения является безопасным и полезным.

Самым распространенным упражнением является "велосипед", благодаря ему укрепляются мышцы без напряжения позвоночника [3].

На рис. 1 представлены упражнения для занятий на воде.

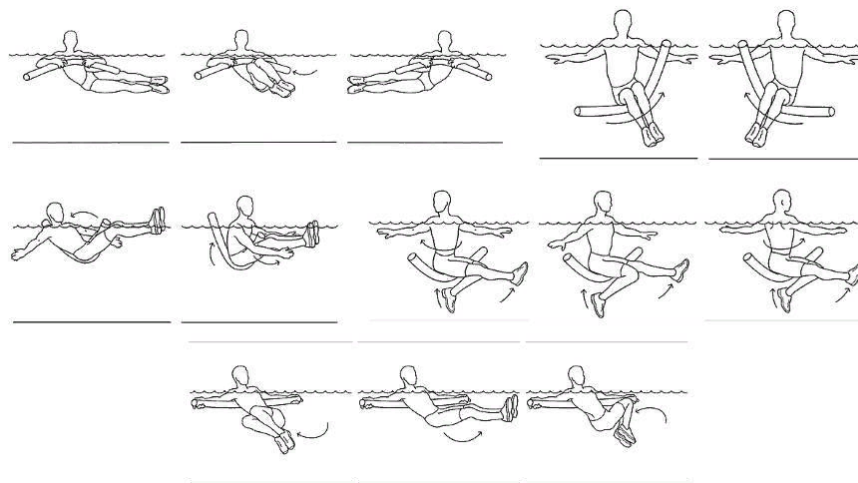


Рис. 1. Упражнения для занятий на воде.

1.5 Ходьба

Ходьба является самым простым методом в реабилитации при защемлении спинного нерва. Даже обычная, умеренная ходьба на свежем воздухе способствует укреплению иммунитета, укрепить мышцы ног и спины, а также улучшить гибкость. Из рекомендаций по такому выбору, это носка удобной ортопедической обуви, и прогулки по ровной поверхности [6].

1.6 Йога

Йога относится тоже к рекомендуемым видам спорта для восстановления при защемлении спинного нерва. Хотя и покажется, что многие упражнения являются сложными и не реальными, то под наблюдением специалиста и при выполнении таких поз как «поза ребенка» или «велосипед» вы почувствуете, как растянулись и расслабили мышцы спины. Йога также помогает в улучшении осанки, что является главной пользой при лечении данного заболевания, т.к. симптомы становятся менее острыми. Работайте с опытным инструктором, который сможет предложить безопасные позы и поможет с техникой их выполнения, а также слушайте свое тело, чтобы правильно рассчитать нагрузку [4].

На рис.2 изображены основные и базовые упражнения йоги, который способствуют укреплению спины и позвоночника.

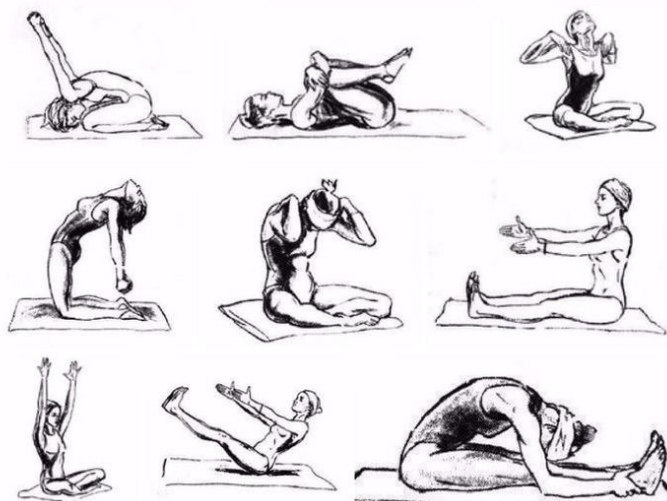


Рис. 2. Базовые упражнения йоги для спины.

1.7 Пилатес

Данный вид спорта чаще всего направлен именно на укрепление мышц спины, а также в развитии гибкости тела, что может поспособствовать в снижении нагрузки спины. До начала занятий требуется консультация со специалистом, чтобы подобрали упражнения и оптимальную нагрузку [1].

На рис. 3 предоставлены примеры упражнений при занятиях пилатесом.



Рис. 3. Базовые упражнения пилатес.

5. Занятия в тренажерном зале

При защемлении спинного нерва занятия в тренажерном зале способствуют к разнообразию тренировок, т.к. при выполнении упражнений на разном оборудовании может принести большую пользу, как для спинного отдела, так и для общей физической формы, но следует понимать, что все упражнения должны быть под контролем тренера, который подберет вам вес по

вашим возможностям и покажет технику выполнения упражнений для избежания серьёзных травм.

Правильный подход к тренировкам поможет укрепить мышцы, улучшить гибкость и снизить риск повторных травм [6].

Рекомендованные упражнения для укрепления мышц спины представлены на рис. 4.



Рис. 4. Упражнения на специальном оборудовании для укрепления мышц спины.

Беговая дорожка. Беговая дорожка является эффективным методом лечения заболевания при правильно поставленном режиме, скорости и наклоне, при игнорировании правил возможны ухудшения состояний.

Чтобы приступить к беговой дорожке следует провести разминку для разогрева мышц и подготовке к выносливым упражнениям, после чего рекомендуется начинать бег с небольшой скорости и дальше уже с прибавлением скорости учитывая свои возможности. Также, будет полезно бегать под наклоном или ходить под наклоном, таким образом задействуются все группы мышц ног и спины. И опять же, выполнения упражнений на таком оборудовании должны проводиться под наблюдением специалиста.

Ходьба, постоянные или интервальные тренировки и правильная техника выполнения способствуют к поддержке сохранения физической активности и способствовать к восстановлению. [5]

Силовые упражнения со штангой. Штанга и упражнения с ней являются отличным способом при дальнейшем восстановлении. Все упражнения нужно выполнять с осторожностью и под наблюдением специалиста, хотя они и будут

укреплять мышцы, но не стоит забывать про возможность получить осложнения, но при правильной технике и в правильности подобранного упражнения помогут избежать травмы и только приносить пользу.

Для занятий со штангой обязательно требуется разминка, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к дальнейшей нагрузке. Одним из упражнений является Становая тяга, она выполняется таким образом [5]:

Техника выполнения:

- встаньте прямо, ноги на ширине плеч, штанга перед вами;
- наклон вперед, сохраняя спину прямой, и возьмите штангу хватом чуть шире плеч;
- поднимайте штангу, выпрямляя ноги и поднимая грудь, до полного выпрямления;
- опустите штангу обратно, сохраняя ту же технику.

Рекомендации:

- начинайте с легкого веса, чтобы освоить технику;
- убедитесь, что спина остается прямой на протяжении всего упражнения.

На рис. 5 представлена техника упражнения, и какие группы мышц затрагиваются.

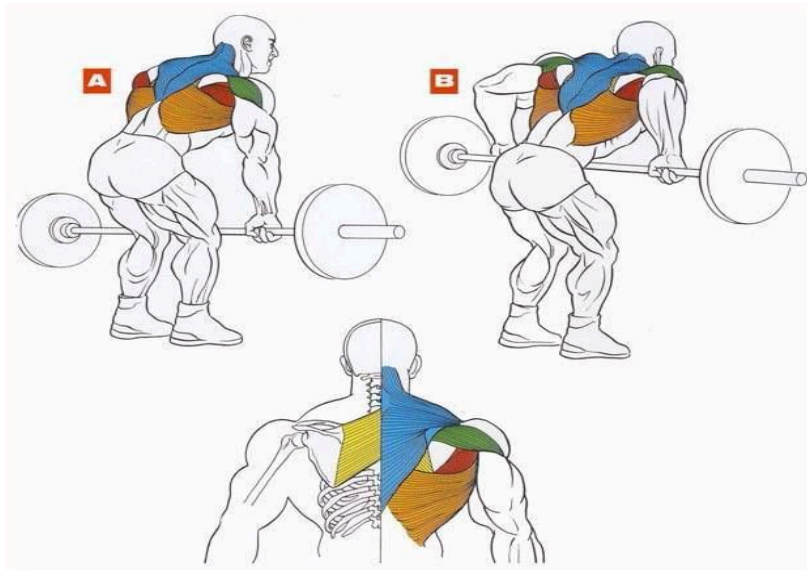


Рис. 5. Становая тяга.

Нужно учитывать, что становая тяга и особые упражнения с гантелями требуют много сил и выносливости, большая часть нагрузок приходится именно на ноги и спину, поэтому при таком роде упражнений нужно выполнять под наблюдением специалиста для избежания серьезных травм [5].

Защемление спинного нерва – это серьезная медицинская проблема, которая требует особого подхода к лечению и восстановлению. Данное заболевание проявляется, это когда нервное волокно сдавливается тканями, например: позвонками, хрящами или мышцами, тем самым создают боль и

дискомфорт. Симптомы чаще всего становятся именно боль и дискомфорт в движениях, боль может быть, как локально, так и по всей поверхности, уровень боли также бывает разным, все зависит от степени болезни. Занятия спортом при данном заболевании является важной ступенью к восстановлению, но к ним нужно приступать с особой осторожностью, с соблюдением всех рекомендаций. Чаще всего для реабилитации рекомендуют пилатес, плавание, йогу, а также классические умеренные прогулки на свежем воздухе.

Таким образом, защемление спинного нерва – это серьезная проблема, требующая особого подхода к лечению и реабилитации. Занятия любым видом спорта могут полезны и помогать в улучшении физической формы с дальнейшим улучшением качества жизни, но при соблюдении всех рекомендаций поставленным специалистом. При игнорировании симптомов, режимов тренировок и т.д. Могут привести к ухудшению состояния, тем самым обычные тренировки могут быть не эффективными, и может потребоваться медицинское вмешательство.

Библиографический список

1. Упражнения, ЛФК и гимнастика при защемлении седалищного нерва // Энерго URL: https://dcenergo.ru/wiki/uprazhneniya-lfk-i-gimnastika-pri-zashchemlenii-sedalishchnogo-nerva-__397638.html
2. Лечебная физкультура // ПМЛ-Клиника URL: <https://pml-clinic.com/articles/lechebnaya-fizkultura-lfk-pri-ishiasse-kompleks-rekomendovannyh-uprazhnenij-tehnika-vypolneniya-gimnastika-pri-ostroj-boli-i-v-tselyah-profilaktiki>
3. Упражнения для позвоночника в бассейне // Многопрофильная клиника "Здоровье Семьи" URL: <https://familyclinic-spb.com/info/uprazhneniya-dlya-pozvonochnika-v-bassejne>
4. Йога при защемлении спинного нерва // Равновесие URL: https://www.sport-ravnovesie.ru/advice/7-asana-yogi-pri-zashchemlenii-sedalishchnogo-nerva.html?sphrase_id=47057
5. Силовые тренировки и здоровье позвоночника // Клиника Бобыря URL: <https://www.spina.ru/inf/states/1782>
6. Восстановление и «закачка» мускулатуры после травм позвоночника и суставов // Спортмастер URL: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/vosstanovlenie-i-zakachka-muskulatury-posle-travm-pozvonochnika-i-sustavov/>

© Аглиуллин Д.Р., 2025

Д. Р. АМИНЕВ

damir.aminev.001@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель Ф. Р. ИМАШЕВ

Уфимский университет науки и технологий

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КИКБОКСИНГОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Аннотация. В статье анализируется влияние занятий кикбоксингом на психологическое и физическое здоровье детей

Ключевые слова: кикбоксинг, здоровье, поединок, тренировки

Кикбоксинг – вид спорта, сочетающий в себе элементы классического бокса и техники ударов ногами из восточных единоборств. Часто у родителей возникает закономерный вопрос: не слишком ли агрессивный это выбор для ребенка? Однако современные исследования и практика показывают, что при грамотном педагогическом подходе кикбоксинг становится мощным инструментом позитивного формирования как тела, так и духа подрастающего поколения.

Физическое здоровье: от общей физической подготовки до уверенности в себе. Физические преимущества кикбоксинга выходят далеко за рамки умения наносить удары. Это комплексная система физического развития, которая включает в себя:

1. Всестороннее физическое развитие.

– Кардиореспираторная выносливость: интенсивные тренировки с интервальными нагрузками (работа на лапах, спарринги, скакалка) значительно укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Это профилактика многих заболеваний, связанных с гиподинамией.

– Развитие мышечного корсета: к работе включаются все группы мышц: ноги (удары, перемещения), корпус (скручивания, защита), руки и плечевой пояс (удары, блоки). Это формирует гармонично развитое, сильное тело.

– Координация, ловкость и гибкость: кикбоксинг требует высокой координации для одновременной работы рук и ног. Постоянные упражнения на растяжку улучшают гибкость, что снижает риск бытовых травм.

В спортивных школах Уфы (например, СДЮСШОР № 1, клуб «Витязь») тренеры отмечают, что дети, пришедшие в кикбоксинг, часто имеют слабую осанку из-за времени, проведенного за гаджетами. В течение первого года регулярных тренировок у 80-90% юных спортсменов наблюдается значительное улучшение осанки, исчезают жалобы на боли в спине, повышается общий тонус организма.

По данным Министерства молодежной политики и спорта Республики Башкортостан, в секциях единоборств (включая кикбоксинг) занимается более 15000 детей и подростков. Анализ их медицинских карт в рамках ежегодной диспансеризации показывает, что уровень заболеваемости ОРВИ среди детей, регулярно посещающих тренировки, в среднем на 25-30% ниже, чем по общей детской популяции республики. Это прямое следствие укрепления иммунитета через физические нагрузки.

2. Психологическое здоровье: дисциплина, уверенность и эмоциональный интеллект. Это, пожалуй, самая ценная сторона влияния кикбоксинга. Спорт учит управлять не только телом, но и эмоциями.

– Дисциплина и самоконтроль. Кикбоксинг – это строгий распорядок: разминка, отработка техники, упражнения на развитие силы, заминка. Ребенок учится подчиняться правилам, слушать тренера и управлять своим временем. Агрессия здесь не поощряется, а канализируется в строго регламентированное русло спортивной борьбы.

–Повышение самооценки и уверенности в себе. Каждое освоенное движение, каждый успешно проведенный поединок (в контролируемых условиях) это маленькая победа. Ребенок видит результат своих усилий, становится сильнее и ловчее. Это напрямую влияет на его самоощущение. Он знает, что может постоять за себя, что делает его спокойнее и увереннее в школьном коллективе, снижая уровень тревожности.

– Развитие эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости. На татами ребенок сталкивается с двумя вызовами: преодоление собственного страха и уважение к сопернику. Он учится контролировать волнение перед выступлением, справляться с горечью поражения и радоваться победе, не унижая других. Это бесценный опыт для формирования зрелой личности. Как пример можно привести история Артема П., 12 лет, г. Стерлитамак. Родители привели мальчика в секцию кикбоксинга после жалоб учителей на его вспыльчивость и конфликты с одноклассниками. Тренер сначала направил его энергию в физическое русло, а затем начал объяснять философию единоборств: "Сильный не тот, кто побеждает в драке, а тот, кто может избежать ее". Через год педагоги отметили, что Артем стал значительно спокойнее, научился сдерживать гнев, а его успеваемость улучшилась благодаря возросшей дисциплине.

Анонимное анкетирование, проведенное среди 500 подростков, занимающихся кикбоксингом в городах РБ (Уфа, Салават, Нефтекамск), показало, что 87% опрошенных чувствуют себя "более уверенно" в школе и на улице, 92% отметили, что спорт помогает им "снимать стресс и напряжение" после учебы, 78% заявили, что кикбоксинг научил их "уважать других, даже соперников".

Социальный аспект и ситуация в Республике Башкортостан. Башкортостан имеет богатые традиции в развитии физической культуры и спорта. Кикбоксинг здесь является одним из популярных и динамично развивающихся видов.

– Инфраструктура и поддержка: в республике действуют десятки спортивных клубов, секций при школах и дворцах культуры. Регулярно проводятся турниры всех уровней – от городских, таких как мемориал Загира Валитова в Уфе, до крупных всероссийских соревнований. Это дает детям возможность социализироваться, находить друзей по интересам и воспитывать здоровый конкурентный дух.

–Профилактика асоциального поведения: Занятия кикбоксингом являются действенной формой профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Подросток, проводящий вечер в спортзале, огражден от пагубного влияния улицы. Тренеры зачастую становятся для своих воспитанников значимыми наставниками.

Согласно отчетам Комитета по физической культуре и спорту муниципальных образований РБ, в районах, где активно открываются новые секции единоборств (например, в Туймазинском и Ишимбайском районах), отмечается снижение на 10-15% числа несовершеннолетних, состоящих на учете в подразделениях по делам несовершеннолетних, по статьям, связанным с хулиганством и причинением телесных повреждений.

Рекомендации для родителей. Чтобы влияние кикбоксинга было исключительно положительным, необходимо соблюдать несколько правил:

1. Выбор тренера – ключевой фактор. Ищите не просто специалиста с дипломом, а педагога-психолога, который учит детей уважению, самоконтролю и ценности здоровья, а не просто "бить сильнее".

2. Постепенность и медицинский контроль. Обязателен медицинский осмотр перед началом занятий. Нагрузки должны возрастать постепенно. Важно качество защитной экипировки (шлем, капа, перчатки, футы).

3. Акцент на ОФП, а не на спаррингах. В младших возрастных группах (до 10-12 лет) основной упор должен делаться на общую физическую подготовку, растяжку и освоение базовой техники. Спарринги должны быть строго контролируруемыми и учебными.

4. Поддержка и адекватные ожидания родителей. Нельзя проецировать на ребенка свои амбиции. Важно поддерживать его независимо от спортивных результатов, хвалить за старание и дисциплину.

Кикбоксинг, вопреки стереотипам, – это не культивация агрессии, а высокоорганизованная система воспитания сильной, здоровой и гармоничной личности. Для детей Республики Башкортостан он представляет собой доступную и эффективную возможность укрепить физическое здоровье, развить психологическую устойчивость, обрести уверенность в себе и найти надежный социальный ориентир. При грамотном подходе тренеров и поддержке родителей кикбоксинг становится не просто увлечением, а настоящей школой жизни, готовящей ребенка к ее будущим вызовам.

© Аминев Д.Р., 2025

Д. Р. АМИНЕВ

damir.aminev.001@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель Ф. Р. ИМАШЕВ

Уфимский университет науки и технологий

ЭНЕРГИЯ ДВИЖЕНИЯ: КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ФОРМИРУЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ В РОССИИ

Аннотация. В статье проводится анализ физической активности населения России

Ключевые слова: физическая активность, общественное здоровье, тренировка

В условиях современной реальности с преобладанием малоподвижного образа жизни и постоянным воздействием стрессовых факторов, систематические занятия физкультурой превратились из рекомендации в насущную потребность. Речь идет не об изматывающих тренировках, а о разумной и регулярной активности, доступной каждому. Многогранная польза таких занятий затрагивает все сферы человеческой жизни. Особенную значимость этот вопрос имеет для России, где проблема недостатка движения стоит особенно остро.

1. Физическое здоровье: основа жизненного тонуса. Это наиболее очевидная, но не менее ценная группа преимуществ.

– Укрепление кардиосистемы: Регулярные аэробные нагрузки (пешие прогулки, бег, плавание, велоспорт) тренируют сердечную мышцу, повышая ее выносливость. Это минимизирует риски развития инфарктов, инсультов и гипертонической болезни, стабилизирует артериальное давление и показатели холестерина.

– Контроль массы тела и активизация метаболизма: физические упражнения – ключевой фактор в регулировании веса и поддержании формы. Активность способствует сжиганию калорий и росту мышечных тканей, которые потребляют больше энергии даже в состоянии покоя.

– Укрепление костно-мышечной системы: силовые и функциональные тренировки увеличивают прочность костей, мышц и суставов, увеличивая их эластичность. Это эффективная профилактика остеопороза, артрита и болевых синдромов, вызванных слабостью мышечного корсета.

– Активизация иммунной защиты: дозированные физические нагрузки стимулируют защитные механизмы организма, повышая его устойчивость к вирусным и бактериальным инфекциям.

– Прирост жизненных сил: парадоксально, расходуя энергию на тренировках, мы получаем ее в многократном объеме в долгосрочной

перспективе. Улучшение кровообращения и кислородного снабжения клеток помогает противостоять хронической усталости.

- 2. Психоэмоциональное состояние: природный антидепрессант

- Воздействие физической культуры на ментальную сферу не менее значительно, чем на телесную.

- Снижение напряжения и тревожности: в процессе физической активности организм синтезирует эндорфины – так называемые «гормоны радости», которые естественным путем улучшают эмоциональный фон и восстанавливают уровень гормонов стресса (кортизола и адреналина).

- Противодействие депрессивным состояниям: физические практики признаны эффективным немедикаментозным средством в работе с легкими и умеренными формами депрессии. Они дарят ощущение управления своим телом и жизнью.

- Нормализация сна: регулярная активность способствует быстрому засыпанию и глубокому сну. Важно избегать интенсивных нагрузок непосредственно перед отдыхом.

- Стимуляция когнитивных способностей: физические практики повышают мозговое кровообращение, что улучшает концентрацию, память, скорость обучения и креативность. Это действенная профилактика возрастных изменений мозговой деятельности.

3. Социальный аспект: коммуникация и самоконтроль. Занятия физкультурой часто предполагают социальные интерактивы, что приносит дополнительную пользу.

- Расширение круга общения: Групповые тренировки, спортивные секции, занятия в парковых зонах или фитнес-клубах – прекрасная возможность найти похожих людей, завести новые знакомства и противостоять одиночеству.

- Формирование дисциплины и волевых качеств: Систематические занятия требуют планирования и самоконтроль. Победа над ленью и достижение небольших спортивных целей (пробежать большую дистанцию, поднять больший вес) закаляют характер, что позитивно отражается на других сферах: профессиональной деятельности, учебе, личных начинаниях.

Стартовые шаги: базовые принципы

К занятиям важно подходить обдуманно. Не стоит с первых дней подвергать себя предельным нагрузкам.

1. Поэтапность: начинайте с маленьких нагрузок – 20-30 минут умеренной активности 3-4 раза в неделю.

2. Систематичность: лучше заниматься умеренно, но регулярно, чем редко, но до изнеможения.

3. Разнообразие: сочетайте различные типы активности (кардио, силовые, растяжка), чтобы развивать тело комплексно и избегать монотонности.

4. Учет индивидуальных особенностей: при наличии хронических заболеваний обязательно получите консультацию врача.

5. Получение удовольствия: выбирайте те виды активности, которые приносят вам искреннюю радость. Танцы, плавание, игры с детьми – все это учитывается. Если процесс приносит удовольствие, вы не бросите.

Анкета для самоанализа уровня физической активности и ее воздействия

Инструкция: Дайте искренние ответы на вопросы. Анкета поможет проанализировать вашу текущую активность и ее влияние на самочувствие. Для сравнения в скобках приведены среднероссийские показатели и данные, полученные при опросе студентов группы БТС-2026 (n=22 человека) в апреле 2024 г.

Блок 1: Уровень активности

1. Как часто вы занимаетесь физической активностью продолжительностью от 30 минут?

- а) 4-5 раз в неделю и чаще (~15% по РФ) | Группа БТС-2026: 4 чел. (18%)
- б) 2-3 раза в неделю (~22% по РФ) | Группа БТС-2026: 7 чел. (32%)
- в) 1 раз в неделю или реже (~35% по РФ) | Группа БТС-2026: 9 чел. (41%)
- г) Фактически никогда (~28% по РФ) | Группа БТС-2026: 2 чел. (9%)

2. Какова интенсивность ваших занятий? (Для занимающихся)

- а) Высокая (~10% активных россиян) | Группа БТС-2026: 3 чел. (15%)
- б) Средняя (~55% активных россиян) | Группа БТС-2026: 12 чел. (60%)
- в) Низкая (~35% активных россиян) | Группа БТС-2026: 5 чел. (25%)

3. Какой тип активности преобладает? (Можно отметить несколько, данные)

а) Пешие прогулки, ходьба (~65% по РФ) | Группа БТС-2026: 14 чел. (70%)

б) Бег, плавание, велоспорт (кардио) (~25% по РФ) | Группа БТС-2026: 8 чел. (40%)

в) Силовые тренировки (в зале/дома) (~15% по РФ) | Группа БТС-2026: 6 чел. (30%)

г) Командные спортивные игры (футбол, баскетбол) (~8% по РФ) | Группа БТС-2026: 5 чел. (25%)

д) Растяжка, йога, пилатес (~12% по РФ) | Группа БТС-2026: 2 чел. (10%)

е) Иное (фигурное катание, скалолазание) | Группа БТС-2026: 1 чел. (5%)

Блок 2: Влияние на качество жизни (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 – минимально, 5 – максимально)

Удовлетворенность уровнем энергии? (Среднее по РФ: ~2.9 | Средний балл группы БТС-2026:

Распределение ответов в группе: 1 балл – 2 чел., 2 балла – 4 чел., 3 балла – 9 чел., 4 балла – 5 чел., 5 баллов – 2 чел.

Умение справляться со стрессом? (Среднее по РФ: ~2.7 | Средний балл группы БТС-2026 – 2.9)

Качество и глубина сна? (Среднее по РФ: ~3.1 | Средний балл группы БТС-2026: 3.0)

Удовлетворенность физической формой? (Среднее по РФ: ~3.0 | Средний балл группы БТС-2026: 2.8)

Частота позитивного настроения? (Среднее по РФ: ~3.2 | Средний балл группы БТС-2026: 3.3)

Анализ и сравнение с общероссийскими и групповыми показателями: при выборе вариантов «а» или «б» в блоке 1: Ваш уровень активности соответствует или превышает показатели как среднестатистического россиянина (~37%), так и студенческой группы (50%). Важно поддерживать и разнообразить активность.

При выборе вариантов «в» или «г»: ваш уровень активности близок к среднему по России (~63%) или ниже. Это указывает на существенный потенциал для улучшения здоровья. Начните с малого – например, с регулярных прогулок, как это делает большинство опрошенных студентов (ходьба – 70%).

Оценки в блоке 2: при оценках выше средних по РФ и группе: Ваш образ жизни позитивно влияет на самочувствие. При оценках на уровне или ниже средних: отметьте взаимосвязь между низкой активностью и качеством жизни. Как показывают данные, даже среди молодежи низкая удовлетворенность физической формой (средний балл 2.8) может стать мотивацией к изменениям. Регулярная практика способна стать мощным инструментом повышения энергии, стрессоустойчивости и настроения.

Статистика по России и мировые тренды

1. Динамика активности в России: согласно информации Росстата и ВЦИОМ, проблема недостаточной физической активности в России сохраняет свою остроту. Доля граждан, полностью исключаящих спорт, хотя и сокращается (с ~60% в 2010-х до ~28% в настоящий период), остается существенной.

Ключевыми барьерами россияне называют:

1. Дефицит времени (основная причина для лиц 30-45 лет).
2. Отсутствие мотивации и силы воли.
3. Недостаток необходимой инфраструктуры в шаговой доступности (особенно в малых населенных пунктах).

Наблюдается положительная динамика: интерес к здоровому образу жизни, особенно среди молодежи и людей среднего возраста в крупных городах, увеличивается. На 25% за последние пять лет возросла полярность любительского бега, велоспорта и функционального тренинга.

2. Влияние на общественное здоровье:

– По сведениям Минздрава России, низкий уровень физической активности входит в число ключевых факторов риска развития болезней сердечно-сосудистой системы (являющихся причиной свыше половины всех смертей) и ожирения (которое отмечается примерно у 25% взрослого населения).

– Экономические потери от последствий гиподинамии (снижение ВВП из-за заболеваемости, нетрудоспособности и преждевременная смертность) оцениваются экспертами в сотни миллиардов рублей ежегодно.

3. Государственные программы:

– в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» (нацпроект «Демография»). Его задачи:

– Довести долю граждан, систематически занимающихся спортом, до 55% к 2024 году.

– Развивать общедоступную спортивную инфраструктуру: возводить дворовые площадки, ФОКи, организовывать бесплатные секции.

– Пропагандировать массовый спорт через такие акции, как «Лыжня России» и «Кросс нации».

Заключение: Ситуация с физической активностью в России характеризуется неоднозначностью. С одной стороны, значительная часть населения продолжает вести малоподвижный образ жизни, что негативно отражается на здоровье нации. С другой, очевидна положительная динамика и растущая популярность здорового образа жизни, что подтверждается и сведениями по молодежной группе. Физическая культура является доступным и мощным средством для улучшения качества жизни, продления периода активного долголетия и обретения внутреннего баланса.

Библиографический список

1. Тупиев, И. Д. Экономический анализ внедрения ГТО в России / И. Д. Тупиев, Ю. Р. Абдеева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : XV Международная научно-практическая конференция, Уфа, 14–15 мая 2021 года. – Уфа: ФГБОУ ВО «Уфимский государственный авиационный технический университет», 2021. – С. 64. – EDN TYPVBM.

2. Максимов, Г. М. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека / Г. М. Максимов // Многогранность современного спорта : сборник статей Региональной научно-практической конференции, Уфа, 29 марта 2024 года. – Уфа: Уральский государственный университет физической культуры, 2024. – С. 57-60. – EDN XNSMKW.

3. Пальчук, З. Ю. Психологические аспекты занятий физической культурой и спортом / З. Ю. Пальчук // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Сборник статей XVIII Международной научно-практической конференции, посвященной 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, Уфа, 23–24 мая 2024 года. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2024. – С. 148-150. – EDN QBPRPH.

4. Тютюкова, Н. В. О современных подходах в обучении специалистов сферы физической культуры и спорта / Н. В. Тютюкова, Г. М. Максимов // Спорт в современном мире : Материалы Всероссийского конгресса, Уфа, 26 марта – 24 2025 года. – Уфа: Уральский университет физической культуры, 2025. – С. 245-249. – EDN AZABTY.

© Аминев Д.Р., 2025

А. Е. АНТИПОВА

alexandra.678@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель Е. В. САМИГУЛЛИНА

Уфимский университет науки и технологий

ОЦЕНКА ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ АНАЛИЗА БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Аннотация. Данная статья посвящена анализу функциональности мобильных приложений для планирования беговых тренировок в условиях растущего интереса к фитнес-трекингу. Проведен сравнительный анализ 7 приложений по ключевым критериям: точность, функционал, вовлеченность и экосистема. Выявлены их конкурентные преимущества и недостатки, определены лидеры в отдельных категориях.

Ключевые слова: беговые приложения для смартфонов; физическая культура; Pacer; Zepp Life; Nike+ Run Club; Google Fit; Strava; Zombies, Run!; TrainingPeaks.

Введение. Современные технологии глубоко интегрированы в повседневную жизнь, и смартфон стал ключевым инструментом мониторинга здоровья и физической активности. Базовой функцией большинства мобильных устройств является шагомер, а сопутствующие приложения позволяют ставить и отслеживать фитнес-цели. Благодаря этому пользователи получают доступ к детальной статистике, включающей не только пройденную дистанцию и расход калорий, но и данные о пульсе и качестве сна.

Актуальность. Широкое распространение и разнообразие мобильных приложений для тренировок создают для пользователя проблему выбора наиболее подходящего решения, которое бы в полной мере соответствовало его индивидуальным потребностям и целям.

Цель работы. Провести сравнительный анализ функциональных возможностей и эффективности современных мобильных приложений, предназначенных для анализа беговых тренировок.

Методы и организации исследования. Последнее время люди стали все чаще следить за своей физической активностью, поэтому главным фактором в выборе приложения для бега становится точность измерений. Также пользователи уделяют большое внимание функционалу приложений. В данном исследовании были проанализированы 7 приложений для бега: Pacer, Zepp Life, Nike+ Run Club, Google Fit, Strava, Zombies, Run! и TrainingPeaks. Анализ проводился по следующим критериям:

1. Наличие бесплатной версии
2. Точность геолокации
3. Наличие цифрового двойника

4. Трекинг тренировок
5. Функция планирования занятий
6. Работоспособность в России
7. Возможность отслеживания прогресса
8. Мотивирование пользователей
9. Наличие смарт-коуча
10. Поддержка онлайн сервисов
11. Наличие социальных сетей в приложении
12. Поддержка русскоязычного интерфейса

Результаты исследования и их обсуждение: GPS-трекинг стал базовой функцией большинства современных фитнес-приложений, ориентированных на бег, ходьбу или велоспорт. При этом точность позиционирования во многом определяется техническими возможностями устройства и стабильностью мобильного сигнала. [1]

Приложения Zepp Life демонстрируют высокую эффективность в анализе физических показателей, в то время как Racer обеспечивает точный мониторинг временных параметров тренировки, построение трека на карте и расчет пройденной дистанции. [2,3]

Google Fit предлагает базовый, но надежный функционал для отслеживания ключевых показателей здоровья: пройденной дистанции, количества шагов, расхода калорий и качества сна. В то же время приложение не имеет уникальных или специализированных функций, которые отличали бы его от конкурентов. [4]

Zombies, Run! и Nike+ Run Club предлагают одни из самых креативных способов мотивации через геймификацию. Например, Zombies, Run! полностью меняет представление о тренировке, предлагая пользователю стать героем в мире, охваченном зомби-апокалипсисом, и превращая бег в захватывающую миссию по выживанию. [5,6]

Nike+ Run Club отлично мотивирует, вовлекает и поддерживает бегунов. Простой интерфейс, персональные программы и система похвалы превращают каждую пробежку в достижение. Приложение становится вашим цифровым тренером и компаньоном, создавая иллюзию, что вы бежите, не в одиночку. А чувство причастности в мире Nike и возможность красиво делиться своими успехами в соцсетях – это мощный стимул для новых побед. [5]

Функция планирования тренировок распространена повсеместно, однако такие приложения, как Strava и TrainingPeaks, используют технологию цифрового двойника для обеспечения высочайшего уровня качества и гибкости этого процесса. Что касается отслеживания прогресса и интеграции с социальными сетями – эти возможности являются базовыми для всех проанализированных приложений.

Strava и TrainingPeaks обладают уникальной функцией интеллектуального коучинга. Данная технология сочетает алгоритмы машинного обучения с участием профессиональных тренеров, что обеспечивает достижение спортивных целей благодаря персонализированным

рекомендациям. Такой уровень индивидуализации объясняет наличие платной версии в приложении TrainingPeaks. Сравнительная характеристика анализируемых беговых приложений представлена в Таблице 1.

Таблица 1

Особенности приложений

Показатели	Pacer	Zepp Life	Nike+ Run Club	Google Fit	Strava	Zombies, Run!	TrainingPeaks
Бесплатная версия	+	+	+	+	+	+	-
Показатели	+	+	+	+	+	+	+
Цифровой двойник	-	-	-	-	+	-	+
Трекинг	+	+	+	+	+	+	+
Работает в России	+	+	+	+	-	+	+
Динамика	+	+	+	+	+	+	+
Мотивирование	+	+	+	-	-	+	-
Смарт-коуч	-	-	-	-	+	-	+
Онлайн сервис	+	+	+	+	+	-	+
Социальные сети	+	+	+	+	+	+	+
Версия на русском языке	+	+	+	+	+	-	+

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы. Современный рынок мобильных приложений для анализа беговых тренировок предлагает решения на любой вкус и уровень подготовки, от базовых трекеров активности до сложных тренировочных платформ.

1. Лидирующие позиции по технической точности измерения занимают Zepp Life и Pacer. Zepp Life демонстрирует высокую точность в анализе физиологических показателей, а Pacer – в GPS-трекинге и расчете пройденной дистанции.

2. Самые креативные подходы к мотивации демонстрируют Zombies, Run! и Nike+ Run Club. Они помогают превратить пробежку в увлекательную тренировку.

3. Функция планирования тренировок является базовой, но Strava и TrainingPeaks смогли вывести ее на новый уровень, используя технологию цифрового двойника, которая позволяет создавать высокоперсонализированные тренировочные модули.

4. Технология смарт коучинга, представленная в приложениях Strava и TrainingPeaks, активно набирает популярность, так как она создана на основе ИИ и экспертизы реальных тренеров.

Таким образом, несмотря на достоинства всех рассмотренных решений, максимально эффективность в сфере беговых приложений демонстрируют

интегрированные платформы, которые сочетают в себе высокую точность данных, продвинутые аналитические функции на основе цифрового двойника и персонализированную поддержку через смарт-коучинг. Выбор оптимального приложения должен основываться на индивидуальных целях пользователя: для поддержания общей активности достаточно базовых бесплатных решений, тогда как для целенаправленной подготовки к соревнованиям предпочтительны специализированные платформы с расширенным аналитическим и коучинговым функционалом.

Библиографический список

1. Использование мобильных приложений для повышения мотивации занятий физической культурой и спортом / И. А. Варенцова, С. С. Блинова, О. О. Пехтерева, Е. Г. Валейко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 21 октября 2021 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 84-88. – DOI 10.36906/FKS-2021/15. – EDN DJFPMQ.

2. Kebede, M. et al. Identifying Evidence-Informed Physical Activity Apps: Content Analysis // JMIR mHealth and uHealth. 2018. Vol. 6, № 12. P. e10314.

3. Wang, S. A Comprehensive Review of Wearable Applications and Material Construction: 06 // Open Journal of Applied Sciences. Scientific Research Publishing, 2020. Vol. 10, № 06. P. 364.

4. Polese, Janaine Cunha; E Faria, Giselle Silva; Ribeiro-Samora, Giane Amorim; Lima, Lorena Pereira; Coelho de Moraes Faria, Christina Danielli; Scianni, Aline Alvim; Teixeira-Salmela, Luci Fuscaldi
<http://www.scopus.com/inward/record.url?partnerID=HzOxMe3b&scp=85062657027&origin=inward>

5. Полишкене, Й. Современные технологии для актуализации проекта «спорт-норма жизни» среди молодежи / Й. Полишкене // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 12–13 апреля 2022 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2022. – С. 437-440. – EDN OTWWFK.

6. Герцен, Д. А. Сравнительный анализ мобильных приложений, ориентированных на подготовку спортсменов-любителей к выступлению на марафонской дистанции / Д. А. Герцен // Шаг в науку : Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской), Москва, 18 декабря 2020 года. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2020. – С. 128-131. – EDN TESHXT.

© Антипова А.Е., 2025

Е. М. БЕЛОВ

egor2002belov@gmail.com

Науч. руковод. – ст. преподаватель Н. В. ТЮТЮКОВА

Уфимский университет науки и технологий

ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В РОССИИ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время интерес к военно-прикладным видам спорта в России существенно возрос. Однако многие аспекты остаются неисследованными. В статье приводится анализ состояния военно-прикладных видов спорта в России, выявлены проблемы и предложены рекомендации по их решению.

Ключевые слова: военно-прикладные виды спорта, спортивные мероприятия, законодательные изменения

Военно-прикладные виды спорта – это собирательное название упражнений, взятых из различных видов спорта (легкая атлетика, стрельба, плавание, лыжный спорт и др) и имеющих военно-прикладное значение. Они сочетают в себе элементы физической подготовки, тактики и стратегии, вырабатывают навыки и умения, необходимые для выполнения задач, в условиях, приближенных к боевым.

На сегодняшний день состояние военно-прикладного спорта в России можно охарактеризовать следующими фактами. Во-первых, наблюдается рост числа граждан, занимающихся военно-прикладными видами спорта. Это связано не только с их популярностью, но и с государственной программой, направленной на развитие этих дисциплин. В 2023 году более 5000 спортсменов приняли участие в мероприятиях, проводимых различными федерациями и спортивными организациями, что показывает активный интерес со стороны населения [1].

Инфраструктура для занятий военно-прикладными видами спорта также активно развивается. В стране функционирует более 200 специализированных спортивных комплексов, оборудованных для тренировок по таким дисциплинам, как военно-боевое искусство, стрельба, тактическое ориентирование и др. Военные и гражданские спортивные организации на местах активно сотрудничают для повышения качества предоставляемых услуг [2]. Доступные соревнования привлекают внимание как профессионалов, так и любителей; на многих турнирах фиксируется увеличение числа участников и зрителей, что свидетельствует о растущей популярности этих дисциплин [3].

Тем не менее, для дальнейшего роста инфраструктуры и массовости занятий этим видом спорта необходимы изменения в законодательстве. В 2024

году вступили в силу новые законодательные инициативы, которые создадут дополнительную правовую базу для дальнейшего развития военно-прикладных видов спорта. Одним из ключевых пунктов является приведение спортивных мероприятий в соответствие с официальными соревнованиями, что обеспечит возможность присвоения спортивных разрядов и категорий участникам, включая военнослужащих [4].

В связи с последними изменениями в законодательстве России, принятие нового федерального закона в ноябре 2023 года о военно-прикладных видах спорта существенно расширяет возможности для развития данного направления. Основные изменения касаются полномочий федеральных органов исполнительной власти, которые теперь ответственны за управление развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, а также за утверждение списков дисциплин и нормативных критериев для формирования спортивных команд [5].

Значительное внимание уделяется финансированию этих видов деятельности. Установленный порядок позволяет сформулировать четкие условия для финансирования мероприятий, что, в свою очередь, может привести к более активному созиданию инфраструктуры и повышению качества организации спортивных событий. Ожидается, что это будет способствовать расширению спектра мероприятий, включающих как соревнования, так и учебные курсы [6].

Интересно, что в рамках этих изменений усиливается роль общественных организаций, которые теперь смогут более активно взаимодействовать с государственными структурами. Это взаимодействие может повысить уровень вовлеченности населения в военно-прикладные виды спорта, а также стимулировать рост числа новых участников, особенно среди молодежи. Граждане, подлежащие призыву, имеют право заниматься военно-прикладными видами спорта в общественных объединениях, что открывает новые горизонты для их участия [7].

Несмотря на позитивные изменения, существуют значимые препятствия для развития военно-прикладного спорта. В первую очередь, проблема заключается в недостаточной инфраструктуре, в нехватке специализированных спортивных площадок и тренировочных центров. Многие регионы, включая Башкортостан, сталкиваются с трудностями в доступе к необходимой спортивной базе, что ограничивает возможности для занятий военно-прикладными видами спорта [8].

Отсутствие должного финансирования приводит к серьезным ограничениям в проведении соревнований и организации тренировочных мероприятий. В ряде случаев клубы и объединения вынуждены полагаться на спонсоров или взносы участников, что создает неравные условия и препятствует массовому привлечению молодежи к военно-прикладным видам спорта [3,9].

К тому же, уровень информационной поддержки и пропаганды военно-прикладного спорта остается недостаточным. Многие люди не знают о

существующих возможностях для занятия такими видами спорта, а информация о соревнованиях и мероприятиях часто не доходит до целевой аудитории. Это приводит к тому, что потенциальные спортсмены не могут принять решение об активном участии в соревнованиях или тренировках. Кроме того, следует обратить внимание на работу военно-патриотических клубов, которые играют важнейшую роль в воспитании молодежи и формировании здорового образа жизни. Однако многие из этих клубов сталкиваются с отсутствием организационной поддержки и методической базы. Это приводит к тому, что работа клубов часто носит дублирующий характер, и они не могут координировать свои усилия для достижения общих целей [4].

Подводя итоги, можно сказать, что трудности, связанные с нехваткой инфраструктуры, финансирования и информационной поддержки, существенно затрудняют доступ граждан к занятиям военно-прикладным спортом.

Исходя из вышесказанного, необходимо разработать конкретные рекомендации для улучшения условий занятий военно-прикладными видами спорта. Усиление государственной поддержки и развитие инфраструктуры не только положительно скажется на качестве тренировок, но и сделает этот вид спорта более доступным для широкой аудитории.

Во-первых, важно обновить нормативную базу, касающуюся военно-прикладных видов спорта. Существующие нормативные документы нуждаются в адаптации к современным требованиям, что обеспечит создание более эффективной системы подготовки [10]. Это позволит установить правила и стандарты, что крайне необходимо для взаимодействия различных организаций и структур, вовлеченных в эту сферу.

Во-вторых, следует интегрировать обучение и практику. Увеличение числа практических занятий, которые охватывают элементы различных видов спорта, таких как легкая атлетика, плавание и стрельба, поможет улучшить физическую подготовленность молодежи и, в частности, призывников [11,12]. Эта мера создаст прочную основу для формирования необходимых навыков и качеств, необходимых для военной службы.

Третьим важным шагом является разработка специализированных программ тренировок и соревнований для молодежи. Эти программы должны быть направлены на развитие физических и психофизических качеств, что удобно для будущих защитников Отечества [7]. Такие инициативы инициируют интерес к военно-прикладным видам спорта и стимулируют молодежь к активному участию.

Четвертым направлением должно стать стимулирование участия в соревнованиях. Организация военно-спортивных игр, а также различных мероприятий на уровне школ и вузов не только привлечет молодежь к занятиям, но и поможет формировать чувство патриотизма и гражданской ответственности [4].

Необходимо также внедрить систему мониторинга и обратной связи для оптимизации спортивных процессов. Регулярный анализ результатов тренировок и соревнований позволит улучшить подходы к подготовке [1].

Такой подход обеспечит более высокий уровень индивидуальной подготовки спортсменов и повысит общие результаты команд. Эти рекомендации могут существенно повлиять на популяризацию военно-прикладного спорта.

Для успешной реализации рекомендаций необходимо понимать целевую аудиторию, заинтересованную в военно-прикладных видах спорта. Важным шагом станет сегментация этой аудитории, которая включает в себя детей, молодежь, спортивных тренеров и демобилизованных бойцов. Каждая группа обладает своим потенциалом и интересами, способствующими вовлечению в занятия спортом.

В заключение исследования можно сделать несколько ключевых выводов, о развитии военно-прикладных видов спорта:

Во-первых, текущее состояние военно-прикладного спорта в стране требует более глубокого анализа и системного подхода к его развитию.

Во-вторых, новые законодательные инициативы могут, как способствовать, так и затруднять развитие этих видов спорта. Важно, чтобы они были направлены на создание благоприятных условий для развития этого направления, включая финансирование, развитие инфраструктуры, проведение спортивных мероприятий.

В третьих, необходимо обратить внимание на проблемы, которые сейчас существуют в этой области: отсутствие квалифицированных тренеров, недостаток специализированных спортивных площадок, недостаточная информированность населения о возможных занятиях этими видом спорта.

В-четвертых, требуется разработка рекомендаций по улучшению инфраструктуры и условий для занятий военно-прикладным спортом. Важно создать условия, способствующие привлечению молодежи и активному вовлечению населения в занятия спортом. Это может включать в себя строительство новых спортивных объектов, организацию открытых тренировок и соревнований, а также проведение информационных кампаний, направленных на популяризацию военно-прикладного спорта.

Развитие военно-прикладных видов спорта в России требует комплексного подхода, включающего анализ текущего состояния, выявление проблем, разработку рекомендаций и активное вовлечение населения. Только совместными усилиями можно достичь результатов и повысить популярность данного направления спорта.

Библиографический список

1. 1728_2.indd [Электронный ресурс] // bukbook.ru – Режим доступа: https://bukbook.ru/media/files/book/book/organizatsiya_i_provedenie_massovyih_v_oenno-prikladnyih_sportivnyih.pdf, свободный. – Загл. с экрана
2. Вводятся меры по развитию военно-прикладных видов спорта [Электронный ресурс] // prokuratura-zo-krd.ru – Режим доступа: <https://prokuratura-zo-krd.ru/pravovoe-prosveshchenie/vvodyatsya-mery-porazvitiyu-voenno-prikladnyh-vidov-sporta>, свободный. – Загл. с экрана

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от... | ГАРАНТ [Электронный ресурс] // base.garant.ru – Режим доступа: <https://base.garant.ru/412012760/>, свободный. – Загл. с экрана
4. Госдума приняла закон о поддержке военно-прикладных видов... [Электронный ресурс] // www.pnp.ru – Режим доступа: <https://www.pnp.ru/social/gosduma-prinyala-zakon-o-podderzhke-voenno-prikladnykh-vidov-sporta.html>, свободный. – Загл. с экрана
5. Филатов, А. В., Истомин, С. П. Актуальные вопросы развития военно-прикладной направленности физической подготовки и спорта допризывной молодежи в современных условиях // Альманах Пермского военного института войск национальной гвардии. 2024. № 1 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-razvitiya-voenno-prikladnoy-napravlenosti-fizicheskoy-podgotovki-i-sporta-doprizyvnoy-molodezhi-v-sovremennyh> (01.06.2025).
6. Президент России [Электронный ресурс] // www.special.kremlin.ru – Режим доступа: <http://www.special.kremlin.ru/acts/news/72879>, свободный. – Загл. с экрана
7. В России планируют развивать военно-прикладные виды спорта... [Электронный ресурс] // otr-online.ru – Режим доступа: <https://otr-online.ru/news/v-rossii-planiruyut-razvivat-voenno-prikladnye-vidy-sporta-sredi-podrostkov-196118.html>, свободный. – Загл. с экрана
8. Модификация общей физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России / Б. Г. Лукьянов, З. Р. Малкова, Н. В. Тютюкова, И. С. Бондарев // Успехи гуманитарных наук. – 2024. – № 10. – С. 113-120. – DOI 10.58224/2618-7175-2024-10-113-120. – EDN CXHAEC.
9. Применение самбистами образовательных организаций МВД России тактического и технического комплексов атакующих действий в тренировочном и соревновательном процессе / А. В. Бабин, Р. Я. Курбединов, Н. В. Тютюкова, Е. Е. Витютнев // Успехи гуманитарных наук. – 2025. – № 4. – С. 185-189. – EDN KLSUGA.
10. Круглый стол: проблемы развития армейского рукопашного боя [Электронный ресурс] // arb66.ru – Режим доступа: <http://arb66.ru/?p=1551>, свободный
11. Методический сборник Военно-прикладные виды спорта [Электронный ресурс] // avangard-permkrai.ru – Режим доступа: <https://avangard-permkrai.ru/wordpress/wp-content/uploads/2017/06/metodicheskij-sbornik-voenno-prikladnye-vidy-sporta.pdf>, свободный. – Загл. с экрана
12. Приказ Минспорта России от 10.12.2018 N 1005 :: СудАкт.ру [Электронный ресурс] // sudact.ru – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-10122018-n-1005/>, свободный. – Загл. с экрана

© Белов Е.М., 2025

И. Ю. ВАЛЕЕВ

gooddoog824@gmail.com

Науч. руковод. – ст. преподаватель Н. В. ТЮТЮКОВА

Уфимский университет науки и технологий

О ВЛИЯНИИ ИНФОРМИРОВАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ НА ЭВОЛЮЦИЮ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НОРМ

Аннотация. Исследование посвящено анализу того, как менялось отношение к курению и алкоголю в России за последние полвека. Сравнивая данные СССР и современной России, мы оценили, как рост информированности о вреде злостных привычек влиял на изменение поведенческих норм.

Ключевые слова: спорт, курение, алкоголь, никотин.

Одной из самых острых проблем общественного здравоохранения страны является курение и злоупотребление алкоголем. Осознавая очевидный вред здоровью, который наносят никотин и алкоголь, люди продолжают подвергать себя риску.

Исходя из информации открытых источников можно уверенно сказать, что во времена СССР отношение населения к курению было весьма лояльным. Курение в России было популярно на протяжении многих веков, а производство табака росло из года в год. К началу 20 века производство табака становится самой прибыльной отраслью народного хозяйства. Антитабачная пропаганда в стране отсутствовала, и даже наоборот – появляются плакаты, рекламирующие сигареты. В 1970 годах сигареты становятся частью повседневной жизни населения и имиджа звезд кино: в фильмах курят не только фронтовики, но и учителя, врачи, передовики производства. В СССР курили повсюду: в самолетах, кинотеатрах, курилки существовали везде – в институтах и даже в школах.

Несмотря на крайне негативное отношение населения страны к алкоголю по сравнению с курением, потребление алкоголя в СССР росло: если в 1960 году, согласно официальной статистике, на одного рядового советского человека приходилось 3,9 литра в год, то в 1970 году – уже 6,7 литров в год, а в 1990 году эта цифра уже составляла 17 литров в год. В марте 2025 года, согласно сообщению Центрального научно-исследовательского института организации и информатизации здравоохранения Минздрава потребление алкогольной продукции на душу населения составило 8,41 литров в год.

В настоящее время государство уделяет большое внимание проблеме борьбы с табакокурением и алкоголизмом. В конце 2023 года правительство разработало Концепцию сокращения потребления алкоголя до 2030 года,

согласно которой, потребление алкоголя планируется сократить до 7,8 л на человека в год.

В рамках борьбы с курением правительством разработан план противодействия потреблению табака до 2035 года. Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», который реализовывался в рамках проекта «Демография» с 2019 по 2024 г.г. показал, что доля лиц, ведущих здоровый образ жизни в Российской Федерации в 2024 году выросла на 6% по сравнению с 2023 годом и составила 9,7%. В рамках национального проекта «Демография» жители России могут получить бесплатные консультации по снижению потребления алкоголя, борьбе с курением и налаживанию здорового рациона.

В августе 2025 года общественная организация «Зов народа» предложила на федеральном уровне ввести программу финансового стимулирования граждан при отказе от вредных привычек: при предъявлении справки от врача предоставлять скидки на ОСАГО, льготные кредиты и т.д. Финансировать программу предлагается за счет акцизных сборов от продажи табака и алкоголя. Информация обо всех проектах и инициативах правительства активно рекламируется в средствах массовой информации, на телевидении, рекламных баннерах.

Исходя из вышесказанного, автор полагает, что повышение уровня информированности населения о вреде курения и алкоголя и пользе занятий спортом является эффективным способом в борьбе с вредными привычками, что в свою очередь позволит сформировать новый тип поведенческой нормы, направленной на ведение здорового образа жизни.

Для анализа влияния информированности населения использовался метод сбора данных – социологический опрос. Выборка респондентов составила 50 человек, отобранных среди возрастной группы от 18 до 24 лет. Анкета содержала следующие вопросы:

- Вовлеченность в занятия спортом (занятия спортом в детстве и в настоящее время, виды спортивной активности);
- Потребление табачной продукции (традиционные и электронные сигареты, иные никотинсодержащие изделия) и отношение к ним;
- Потребление алкогольной продукции и отношение к ней;
- Степень информированности о вреде курения и алкоголя.

Полученные данные были визуализированы и проанализированы с целью выявления устойчивых поведенческих тенденций.

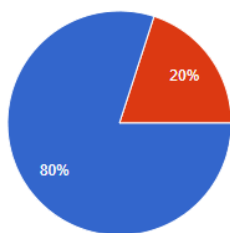


Рис. 1. Ответы на вопрос «Занимались ли Вы спортом в детстве?»

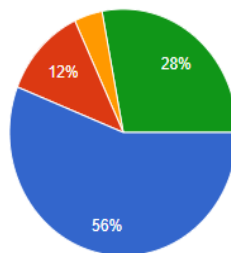


Рис. 2. Ответы на вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом сейчас?»

Результаты опроса показывают, что во взрослом возрасте продолжают заниматься спортом лишь 28% опрошенных, хотя в детстве 80% респондентов занимались спортом на регулярной основе.

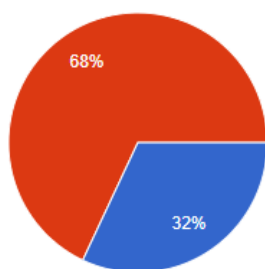


Рис. 3. Ответы на вопрос «Курите ли Вы сигареты (в т.ч. электронные)?»

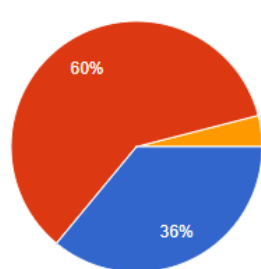


Рис. 4. Ответы на вопрос «Ваше отношение к курению?»

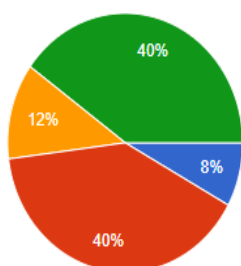


Рис. 5. Ответы на вопрос «Употребляете ли Вы алкоголь?»

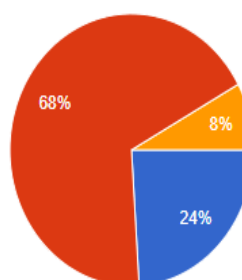


Рис. 6. Ответы на вопрос «Ваше отношение к алкоголю?»

Анализируя ответы на вопросы о курении и алкоголе, можно сделать вывод о том, из 50 человек – 60% не курят и 40 % не употребляют алкоголь вообще, 12% – употребляют раз в год, 40 % употребляют несколько раз в месяц.

Однако, настораживает тот факт, что у 60% опрошенных отношение к курению и алкоголю нейтральное, а 8% респондентов вообще положительно.

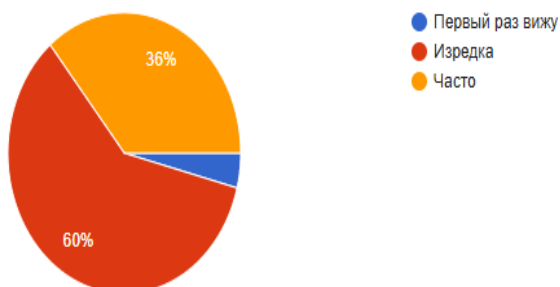


Рис. 7. Ответы на вопрос «Как часто Вам встречается информация о вреде курения, алкоголя и о мерах борьбы с ними?»

Отвечая на вопрос о степени информированности о вреде и последствиях курения и употребления алкоголя 36% опрошенных ответили, что информация встречается довольно часто, 60 % заявили, что изредка встречали информацию.. Стоит также отметить, что все некурящие респонденты отметили, что знакомы с инициативами правительства по пропаганде здорового образа жизни, и то, что политика государства играет ключевую роль в борьбе с курением и снижением потребления алкоголя. Например, введение временных ограничений на продажу алкоголя существенно снизили уровень смертности. Почти все участники опроса (97%) указали на необходимость профилактической работы по распространению знаний о вреде курения и алкоголя и пропаганде здорового образа жизни

Таким образом, можно говорить о том, что уровень информированности населения о вреде курения и алкоголя, пропаганда физической активности населения влияет на эволюцию поведенческих норм, вырабатывается культура здорового образа жизни. Однако, успех подобных мероприятий заключается в комплексном подходе, который заключается в просветительской работе по пропаганде здорового образа жизни, введении законодательных ограничений, широком привлечении средств массовой информации.

Библиографический список

1. <https://www.rbc.ru/society/21/05/2025/682ce9459a794719e8cb7a5c>
2. <https://mosreg.ru/sobytiya/novosti/news-submoscow/v-ramkakh-nacproekta-demografiya-rossiyanam-pomogut-brosit-vrednye-privychki>
3. <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/istoriya/istoriya-sanitarnogo-prosveshcheniya/istoriya-vrednykh-privyчек/antitabacnaya-propaganda-kak-cast-sanitarnogo-prosveshheniya-v-rossii-v-period-1970-1989-gg/>

© Валеев И.Ю., 2025

Д. Р. ГАББЯСОВ

danil_gabbiasov@mail.ru

Науч. руковод. – канд. пед. наук, доц. К. В. ШЕСТАКОВ

Уфимский университет науки и технологий

УЧЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. Рассматривается учет физической активности студентов при занятиях физическим воспитанием.

Ключевые слова: учет, упражнения, студенты.

Введение. Учебный процесс по физической культуре в вузах реализуется согласно программе, предусматривающей 1-2 занятия в неделю. Критерием оценки эффективности учебного процесса по физической культуре в вузе являются показатели физической подготовленности студентов.

Насколько эффективна программа 1-2 разовых занятий в неделю? Ответить на этот вопрос можно, зная, величину физической активности которую выполняют студенты на занятиях физическим воспитанием. Сама по себе продолжительность занятий не отражает ее особенностей, так же, как и структуры физических нагрузок студентов.

По нашему мнению, актуальным, является направление по созданию формы учета физической активности студентов на занятиях физическим воспитанием, позволяющее получить количественную и качественную оценку о содержании учебного процесса [1].

Цель исследования. Разработать форму учета физической активности студентов на занятиях физическим воспитанием.

Методика исследования. Методика учета физической активности студентов спроектирована в программе для систем Windows XP [2]. Показателями физической активности выбраны ее продолжительность и интенсивность. Продолжительность активности учитывалась при выполнении физических упражнений в минутах.

В педагогическом наблюдении в рамках семестра проведен учет физических воздействий в учебном процессе по программе «кикбоксинг» группы студентов (10 чел.). Контролировались параметры физической активности и подготовленности студентов.

При учете выделено пять зон интенсивности [3]. Интенсивность физической активности в первой зоне с частотой сердечных сокращений (ЧСС) до 139 уд/мин условно названа малой, интенсивность нагрузки во второй зоне – небольшой (ЧСС =140-149 уд/мин), в третьей зоне – средней (ЧСС =150-159

уд/мин), в четвертой – большой ($ЧСС = 160-169$ уд/мин), в пятой – максимальной ($ЧСС \geq 170$ уд/мин).

Анализ параметров физической активности осуществляется по карте недельного цикла, начиная с тренировочного занятия. Вначале фиксируется продолжительность упражнений, затем определяется относительная интенсивность упражнения. Далее рассчитывается объем и интенсивность активности в группах упражнений. Исходя из чего, определяется, суммарные объемы нагрузки по зонам интенсивности и общий объем и усредненная интенсивность учебного занятия.

При регистрации всех занятий определяются суммарные показатели активности недельного цикла. Суммарные недельные показатели активности сохраняются в матрице месячного цикла. По истечении мезоцикла определяются суммарные показатели нагрузки прошедшего мезоцикла. Далее данные физической активности месячного цикла сохраняются в матрице учебного семестра в графе соответствующего месяца. Таким образом, формируется база показателей физической активности конкретного студента или группы, за учебный год. Для удобства оценки полученной информации все анализируемые соотношения представляются в графическом виде (рис. 1).

Результаты исследования.

Способом учета определяются основные параметры физической активности учебного процесса по физической культуре студентов с учетом критериев, являющихся основными факторами эффективности.

1. В числе ключевых показателей, способствующих эффективной подготовке – общие параметры продолжительности и активности процесса. Их величины в значительной мере влияют на формирование физических качеств.

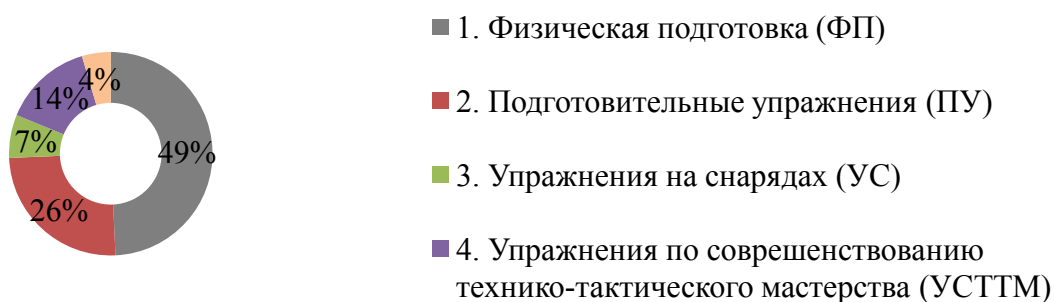


Рис. 1. Продолжительность физической активности в группах упражнений

При учете основных параметров физической активности становится возможным определить не только суммарные значения основных показателей физической активности, но и характер распределения объема в группах упражнений и выявить взаимосвязи между параметрами активности и показателями состояния студентов.

2. Предлагаемый способ учёта физической активности даёт возможность выявить, как распределяется физическая активность в зонах интенсивности, в том числе и в различных упражнениях (рис. 2). Недостаточная активность

процесса физического воспитания являться одной из причин его низкой эффективности.

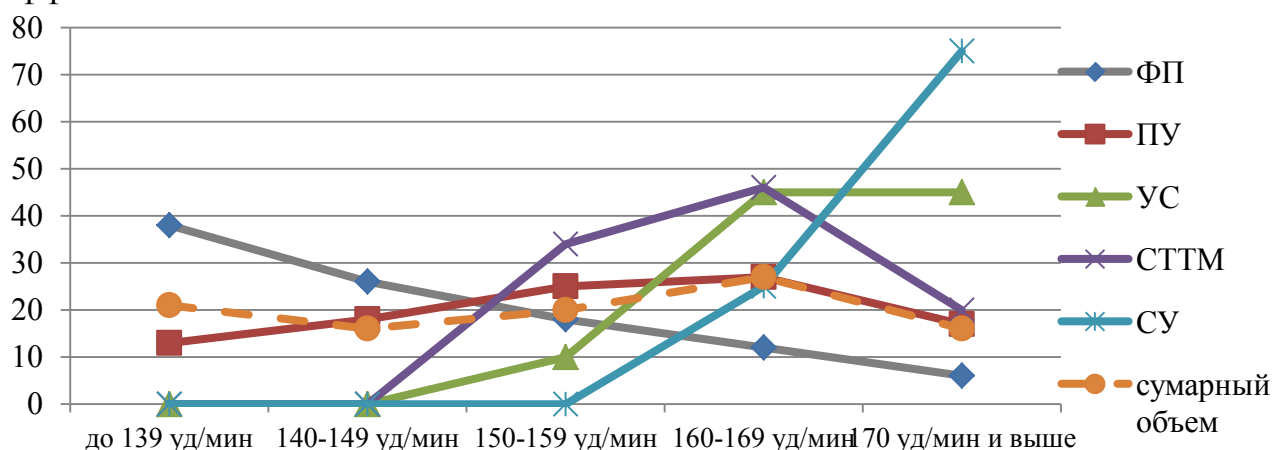


Рис. 2. Продолжительность физической активности студентов в учебном семестре, %

3. Имея информацию в количественном виде о характере физической активности, можно определять взаимосвязи между отдельными параметрами нагрузки и показателями физической подготовленности студентов. К примеру, используя метод корреляционного анализа, определяются связи, показывающие, влияние продолжительности физической активности с максимальной интенсивностью на изменение показателей физического развития студентов.

Выводы.

1. Процесс учета параметров физической активности студентов позволяет проводить анализ реализованных физических воздействий и взаимосвязей их с показателями физической подготовленности студентов.

2. Предлагаемый способ учета физической активности позволяет оценивать ряд параметров, связанных со структурой учебно-тренировочного процесса по физической культуре в вузе.

3. Используя способ учета, формируется каталог физической активности студента на протяжении учебного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Библиографический список

1. Построение спортивной тренировки кикбоксеров на предсоревновательном этапе: монография / К. В. Шестаков. — Уфа: РИЦ УУНиТ, 2023. — 174 с.
2. Особенности построения годичной тренировки кикбоксеров / К. В. Шестаков // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 4. — С. 95-98.
3. Способ регистрации физических нагрузок в кикбоксинге / К. В. Шестаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2025. — № 8. (246). — С. 177-184.

© Габбясов Д.Р., 2025

К. А. ГАБДУРАХМАНОВА

kiruhatotelo@gmail.com

Науч. руковод. – ст. преподаватель Е. Л. ЯННУРОВА

Уфимский университет науки и технологий

ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: АВТОМАТИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация. В статье были рассмотрены современные подходы к использованию искусственного интеллекта (ИИ) в отрасли физической подготовки спортсменов. Актуальность темы обозначена ростом количества данных о тренировках и состояниях спортсменов, требующих анализа для улучшения тренировочного процесса. В ходе анализа научных источников показано, что алгоритмы машинного обучения и системы искусственного интеллекта позволяют адаптировать программы тренировок под индивидуальные особенности спортсменов, оптимизировать нагрузку и ранжировать риски травматизма.

Ключевые слова: боевые искусства; искусственный интеллект; физическая культура; профессиональный спорт; тренировочный процесс; персонализация тренировок; оптимизация нагрузок.

Введение. Искусственный интеллект все глубже проникает в сферу спорта и физической культуры, предлагая качественно новые инструменты для анализа и организации тренировочного процесса. Исследования и практические примеры подтверждают, что внедрение технологий ИИ в подготовку спортсменов способствует повышению эффективности тренировочных программ и спортивных результатов, позволяет прогнозировать травмы и даже оптимизировать тактические решения на соревнованиях. Области применения ИИ в спорте крайне обширны: от планирования и оценки тренировочных нагрузок, профилактики травматизма и анализа спортивной результативности до подбора талантов, разработки тактики, поддержки принятия решений тренерским штабом, видеоанализа и биомеханического моделирования движений. В профессиональном спорте использование интеллектуальных систем рассматривается как важный резерв повышения конкурентоспособности, поскольку даже незначительное улучшение подготовки или предотвращение травм может существенно отразиться на успехе команды или атлета.

В то же время практическое внедрение ИИ в спортивной тренировке находится на начальном этапе, и научное понимание лучшего опыта продолжает формироваться. Отмечается, что большинство существующих

исследований сфокусировано на отдельных аспектах или конкретных технологиях, и до сих пор отсутствует целостный обзор цифрового тренерства. Тем не менее, наблюдается быстро растущий интерес научного сообщества: например, проведенный в 2019 году систематический обзор выявил сотни публикаций, посвященных применению методов машинного обучения для прогнозирования травм и спортивных результатов в командных видах спорта. Всё это свидетельствует об актуальности и перспективности темы.

Цель исследования: обосновать эффективность и определить направления внедрения искусственного интеллекта для автоматизации тренировочного процесса в профессиональном спорте на основе анализа новейших научных данных. В соответствии с поставленной целью в работе последовательно рассматриваются основные направления применения ИИ в системе подготовки спортсменов. Работа основана на обзоре актуальных научных публикаций последних 5–7 лет на русском и английском языках.

Персонализация тренировочных программ на основе ИИ. Одним из ключевых преимуществ применения искусственного интеллекта в спортивной подготовке является возможность глубокой персонализации тренировочных программ. Традиционно тренер формирует план, опираясь на свой опыт и общие методики, тогда как ИИ способен обработать большой объем объективных данных о конкретном спортсмене и выдать индивидуализированные рекомендации. Так, алгоритмы машинного обучения анализируют данные о предыдущих тренировках, соревновательных результатах и текущем состоянии спортсмена, что позволяет создавать персональные планы подготовки с учетом его особенностей и динамики прогресса. За счет анализа больших данных (Big Data) интеллектуальные системы формируют оптимальную структуру нагрузок и упражнений, адаптированных под физические возможности и цели конкретного атлета.

Важно, что подобные системы способны учитывать широкий спектр параметров. Современные модели ИИ обрабатывают информацию о тренировочных нагрузках, технико-тактических действиях, биомеханике движений, физиологических показателях (частота сердечных сокращений, вариабельность ритма, биохимические показатели), психологическом состоянии, а также неизменных характеристиках – антропометрии, возрасте, предыдущих травмах и даже генетических маркерах. На основе этой комплексной информации нейросетью вычисляется оптимальный тренировочный режим, специфичный для данного спортсмена, что минимизирует риск перегрузки и повышает эффективность тренировочного процесса. В пример можно привести использования ИИ в боевых искусствах. Из-за травмоопасности данной отрасли спорта каждая травма при отсутствии периода восстановления и терапии может оборвать спортивную карьеру спортсмена или вызвать осложнения повлекшие серьёзный вред здоровью. ИИ помогает отслеживать и анализировать травмы спортсмена и допустимую силовую нагрузку, рассчитывая вероятности осложнений и периоды восстановления.

Иными словами, искусственный интеллект может подбирать такие параметры тренировки, которые наилучшим образом соответствуют текущему функциональному состоянию и потенциалу спортсмена.

Практические примеры подтверждают результативность персонализированного подхода на основе ИИ. В работах отмечается, что внедрение автоматизированных систем планирования тренинга позволяет оперативно корректировать программу под отклик спортсмена и тем самым непрерывно поддерживать оптимальный баланс нагрузки и восстановления.

Интеллектуальные системы поддержки тренеров в боевых искусствах. Тренер получает интеллектуальные системы поддержки, которые способны обрабатывать информацию куда быстрее человека и выдавать подсказки, основанные на объективных данных. Эволюция технологий ИИ в спорте привела к тому, что из простых средств подсчета статистики они превратились в сложные решающие системы.

Сегодня такие системы помогают планировать тренировочный процесс, контролировать технику выполнения упражнений, анализировать эффективность силовых тренировок и даже разрабатывать тактические схемы, интегрируя данные о соперниках. Например, в боевых видах спорта алгоритмы могут проанализировать показатели соперника и подсказать, на какие элементы подготовки сделать упор (скоростная выносливость, сила удара, техника и т.д.).

Важнейшая функция интеллектуальных ассистентов – предоставление обратной связи тренеру и спортсмену. Системы видеоаналитики с компьютерным зрением способны в реальном времени оценивать действия спортсмена на тренировке и сравнивать их с эталонной моделью или предыдущими попытками. Система Deep Strike существующая на данный момент как стартап является примером. Deep Strike анализирует информацию о 50 показателях: каждом нанесённом и пропущенном ударе, балансе ног расстановки и переносе веса, технической чистоте приёмов и т.д. после чего собирает и автоматизирует эти данные в подробную статистику. Так же система редактирует отснятый материал и генерирует подбор основных моментов раунда.

Это дает возможность сразу после боя или выполнения упражнения получить аналитический разбор. Тренеры, опираясь на такую информацию, могут более точно вносить коррективы в процесс обучения.

Искусственный интеллект в роли судьи. ИИ способен анализировать огромные количества данных за короткое время, благодаря этому качеству ИИ как судья может заметить то что пропустит человек и порой даже изменить ход поединка. Прецеденты использования искусственного судьи уже были опробованы к примеру в 2024 году в боксёрском поединке Александра Усика и Тайсона Фьюри. Судьи люди отдали победу Александру со счётом 116-112, а ИИ проанализировав указал на более значительный перевес 118-112. Положительные качества ИИ в том что система непредвзято относится к поединку и не имеет “человеческого фактора” порой является определяющим моментом в поединке.

Заключение. Анализ современных исследований и практического опыта показывает, что искусственный интеллект становится неотъемлемым элементом прогресса в сфере спорта. Технологии ИИ уже доказали свою эффективность в автоматизации и совершенствовании тренировочного процесса. В профессиональном спорте, где цена ошибки или упущенной детали чрезвычайно высока, подобные инструменты дают существенное конкурентное преимущество.

Библиографический список

1. Григоренко, Д. В., Бакешин, К. П. Применение искусственного интеллекта в процессе физической подготовки // Молодой ученый. – 2024. – № 15 (514). – С. 446–448.
2. Мануйленко, Э. В., Тащиян, А. А., Созаева, А. С. Использование технологий искусственного интеллекта в спорте // Экономика и управление в спорте. – 2025. – Т. 5, № 1. – С. 99–112.
3. Mateus, N., Abade, E., Coutinho, D., Gómez, M.-Á., Lago-Peñas, C., Sampaio, J. Empowering the Sports Scientist with Artificial Intelligence in Training, Performance, and Health Management // Sensors. – 2025. – 25(1): 139.
4. Jud, M., Thalmann, S. AI in digital sports coaching – a systematic review // Managing Sport and Leisure. – 2025. – P. 1–17.
5. Reis, F. J. J., Alaiti, R. K., Vallio, C. S., Hespanhol, L. Artificial intelligence and machine learning approaches in sports: concepts, applications, challenges, and future perspectives // Brazilian Journal of Physical Therapy. – 2024. – 28(3). – P. 101083.
6. Huang, Z., Wang, W., Jia, Z., Wang, Z. Exploring the Integration of Artificial Intelligence in Sports Coaching: Enhancing Training Efficiency, Injury Prevention, and Overcoming Implementation Barriers // Journal of Computer and Communications. – 2024. – Vol. 12. – P. 201–217.
7. Claudino, J. G., Capanema, D. de O., de Souza, T. V., Serrão, J. C., Machado Pereira, A. C., Nassis, G.P. Current approaches to the use of artificial intelligence for injury risk assessment and performance prediction in team sports: a systematic review // Sports Medicine – Open. – 2019. – 5(1). – P. 1–12.
8. Gonçalves, C. E., Costa, E. Editorial: Training in sports: the role of artificial intelligence and machine learning // Frontiers in Sports and Active Living. – 2025.
9. Модификация общей физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России / Б. Г. Лукьянов, З. Р. Малкова, Н. В. Тютюкова, И. С. Бондарев // Успехи гуманитарных наук. – 2024. – № 10. – С. 113-120. – DOI 10.58224/2618-7175-2024-10-113-120. – EDN CXHAEC.

© Габдурахманова К.А., 2025

А. Р. ГАЛИН

sofya.vasileva.2024@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель Ф. Р. ИМАШЕВ

Уфимский университет науки и технологий

БОЛЬ В КОЛЕНЯХ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ: ОТ ДИАГНОСТИКИ ПРИЧИН К МЕРАМ ПРОФИЛАКТИКИ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы с коленями у студентов, которые активно занимаются любительским спортом. Анализируются основные причины возникновения болевого синдрома, связанные с отсутствием правильной техники выполнения упражнений, нерегулярностью нагрузок и другими факторами. Предложены практические рекомендации по профилактике травм и алгоритм действий при возникновении острой боли.

Ключевые слова: коленный сустав, боли в коленях, любительский спорт, студенты, профилактика травм, техника выполнения упражнений.

Введение. Коленный сустав является одним из наиболее нагружаемых и уязвимых в опорно-двигательном аппарате человека, особенно в условиях спортивных нагрузок [1]. Его сложное строение демонстрирует рис. 1. Среди студенческой молодежи, активно увлекающейся фитнесом и любительским спортом, участились жалобы на боли в коленях, возникающие во время или после тренировок. Данная работа направлена на систематизацию основных причин этой проблемы и предложение эффективных путей ее решения.

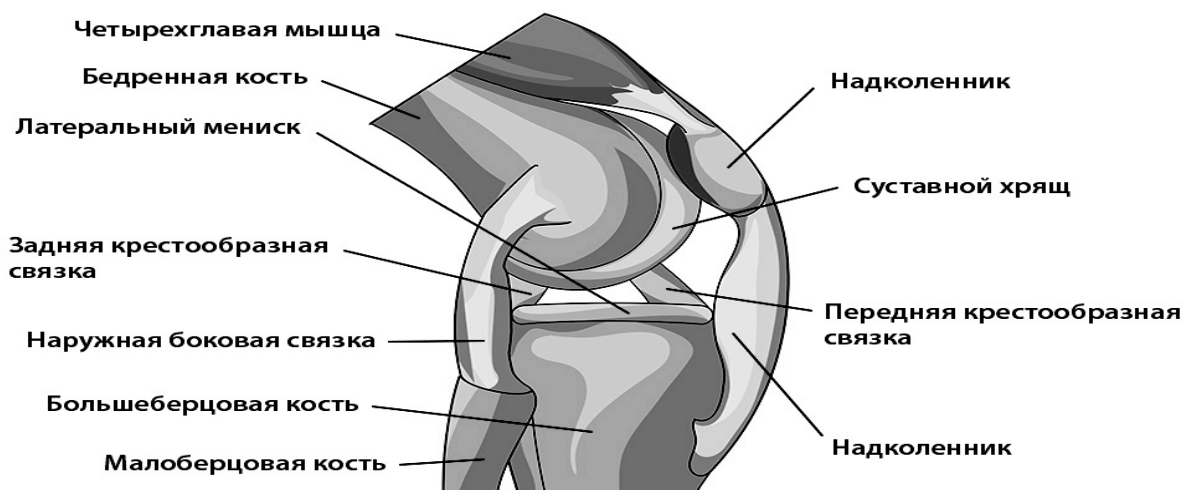


Рис. 1. Анатомическое строение коленного сустава:

а – четырехглавая мышца; б – бедренная кость; в – латеральный мениск; г – задняя крестообразная связка; д – наружная боковая связка; е – большеберцовая кость; ж – малоберцовая кость; з – надколенник; и – суставной хрящ; к – передняя крестообразная связка

Основные причины боли в коленях и методы их профилактики. Многие студенты, увлекающиеся спортом, особенно начинающие, жалуются на боли в коленях, возникающие после приседаний и выпадов с гантелями или при интенсивной нагрузке на велосипеде. Это может быть связано с неправильным выполнением упражнений или отсутствием адаптации к нагрузкам. В последнем случае болевые ощущения обычно проходят по мере привыкания. Коленный сустав служит для соединения двух самых крупных костей человека, поэтому в результате силы трения во время движения он подвергается значительным нагрузкам, усугубляемым давлением веса тела [2].

Можно выделить пять основных причин возникновения боли:

1. Отсутствие правильной техники. В любительском спорте редко кто задумывается о технике выполнения упражнений. Неправильное приседание (например, вывод коленей за линию носков), неверное положение тела на велосипеде, техника бега с приземлением на пятку – все это создает избыточную ударную нагрузку на коленный сустав, ведущую к микротравмам связок и хряща. Достаточно двух-трех занятий с квалифицированным тренером, чтобы изучить правильную технику и сформировать верный двигательный стереотип.

2. Резкий старт и нерегулярность нагрузок. Занятия спортом часто носят эпизодический характер. После месяцев малоподвижности во время сессии студент решает «наверстать упущенное» и дает себе чрезмерную нагрузку за один-два дня. Для неподготовленных суставов, связок и мышц такой стресс может стать причиной воспаления (тендинит, бурсит) или более серьезной травмы. После продолжительного отдыха следует начинать тренировки с менее интенсивных нагрузок, используя принцип прогрессии.

3. Пренебрежение разминкой и заминкой. Неразогретые мышцы плохо стабилизируют сустав, что повышает риск травмы. Резкое прекращение нагрузки без заминки нарушает процесс плавного восстановления кровообращения и способствует накоплению метаболитов. Рекомендуется уделять 7-10 минут динамической разминке до и стретчингу после тренировки.

4. «Синдром выходного дня». Студенты часто активно занимаются спортом только по выходным, пытаясь «выжать» из них максимум. Колени не успевают адаптироваться к таким редким, но интенсивным нагрузкам. Для минимизации риска травм следует в течение недели поддерживать сустав легкими упражнениями (например, приседания без веса, «велосипед», упражнения на укрепление мышц бедра).

5. Неправильно подобранная обувь. Обувь на мягкой, неустойчивой подошве или с неподходящим подъемом может нарушить биомеханику движений. Это приводит к неправильному распределению нагрузки на стопу и, как следствие, изменяет положение коленного сустава во время приседаний и выпадов, вызывая перенапряжение и боль. Важно подбирать обувь, предназначенную для конкретного вида активности.

Что делать, если колени уже болят? При возникновении острой боли необходимо следовать четкому алгоритму:

1. Прекратить тренировки. Это главное правило. Продолжение нагрузок через боль усугубит проблему.

2. Применить метод RICE (покой, лед, давление, подъем):

– Покой: обеспечить ноге покой.

– Лед: прикладывать холод (через ткань) на 15–20 минут несколько раз в день для снятия отека и боли.

– Давление: использовать эластичный бинт для легкой фиксации (не туго).

– Подъем: держать ногу в приподнятом положении.

3. Обратиться к врачу. Самолечение недопустимо! Если боль острая, не проходит за 2–3 дня, или есть подозрение на травму мениска/связок, необходимо посетить травматолога-ортопеда. Точный диагноз – залог успешного лечения. Врач может назначить дополнительные методы исследования, такие как магнитно-резонансная томография (МРТ), для уточнения характера повреждения.

Заключение. Таким образом, большинство проблем с коленями у студентов-любителей спорта носят предотвратимый характер. Ключевую роль в профилактике играет грамотный подход к тренировочному процессу, включающий изучение правильной техники, регулярность и дозированность нагрузок, а также использование подходящей экипировки. Своевременное обращение к специалисту при появлении первых тревожных симптомов позволит сохранить здоровье суставов и продолжить занятия спортом без вреда для организма.

Библиографический список

1. Петров, С. И. Биомеханика суставов. – М.: Медицина, 2020. – 234 с.

2. Сидорова, А. В., Козлов, В. П. Профилактика спортивного травматизма среди молодежи // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45–48.

3. The Importance of Proper Technique in Weightlifting / J. Smith [et al.] // Journal of Sports Science & Medicine. – 2019. – Vol. 18. – P. 12–19.

4. Пальчук, З. Ю. Занятие спортом при остеоартрозе коленного сустава / З. Ю. Пальчук // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Сборник статей XVIII Международной научно-практической конференции, посвященной 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, Уфа, 23–24 мая 2024 года. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2024. – С. 464–467. – EDN OCOMFG.

© Галин А.Р., 2025

А. Р. ЗЯМИЛЕВ

artyom.ziamilev@yandex.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель Р. Ф. КУРАМШИН

Уфимский университет науки и технологий

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье исследуется влияние занятий в тренажерном зале на жизнь студентов. Были изучены уровни успеваемости, стресса, самооценки студентов. После опроса студентов были выявлены некоторые соотношения данных показателей.

Ключевые слова: тренажёрный зал, занятия, успеваемость, студенты, стресс, самооценка.

Введение. В последние годы тренажёрные залы начали набирать огромную популярность, особенно среди молодого поколения. Причины этому могут быть следующие:

- Желание укрепить своё здоровье. Регулярные занятия могут помочь укрепить сердечно-сосудистую систему, кости, связки, сухожилия; ускорить обменные процессы в организме.
- Желание стать сильнее, выносливее. Силовые тренировки обеспечивают повышение силовых показателей, кардио-тренировки повышают выносливость.
- Желание сбросить лишний вес, набрать мышечную массу, стать более привлекательным. Некоторые люди страдают от лишнего веса и дефицита массы тела, это отрицательно влияет не только на их здоровье, но и на их социальную жизнь.

Также регулярное посещение тренажерного зала способствует выработке ряду гормонов, которые напрямую влияют на жизнь человека. Поэтому у некоторых людей появляется желание тренироваться в тренажёрном зале даже без особой на то причины.

Все эти желания часто присущи молодёжи, студентам, которые и были опрошены в рамках данной статьи.

Всего было опрошено 30 молодых людей. 20 из них – студенты, не посещающие тренажёрные залы и не занимающиеся подобными активностями; 10 – студенты, посещающие тренажёрный зал. Опрос представлял собой несколько шкал с показателями от 1 до 5, где 1 – низший уровень, 5 – высший. Шкалы были следующие: успеваемость, стресс, самооценка.

Участники опроса были разделены в две группы: Группа 0 - не посещающие тренажёрные залы и не занимающиеся подобными активностями; Группа 1 - посетители тренажёрного зала. Результаты опроса представлены в табл. 1 и на рис. 1

Таблица 1

Результаты опроса			
	Успеваемость	Стресс	Самооценка
Группа 1	2	3	3
	2	2	2
	4	3	4
	5	1	5
	4	3	4
	3	2	3
	4	1	4
	5	2	3
	3	1	5
	4	2	3
Группа 0	1	4	2
	5	4	4
	3	2	4
	1	4	2
	3	4	3
	3	2	4
	2	2	2
	3	1	4
	4	3	3
	2	2	2
	3	1	4
	3	3	3
	3	2	5
	3	2	3
	2	3	3
	4	2	4
	5	2	4
	2	3	3
	4	3	4
	4	1	5

Результаты опроса демонстрируют, что студенты группы 1 в среднем обладают высшей успеваемостью, пониженным стрессом, более высокой самооценкой, в сравнении со студентами группы 0.

Успеваемость студентов группы 1 на 20% больше успеваемости студентов группы 0. Это указывает на повышенную мотивацию и способность к обучению у физически-активных студентов. Стресс же в свою очередь выше у студентов группы 0 на 25%. Можно предположить, что занятия в тренажёрном зале помогают отвлечься от негативных мыслей, что приносит спокойствие студентам группы 1.

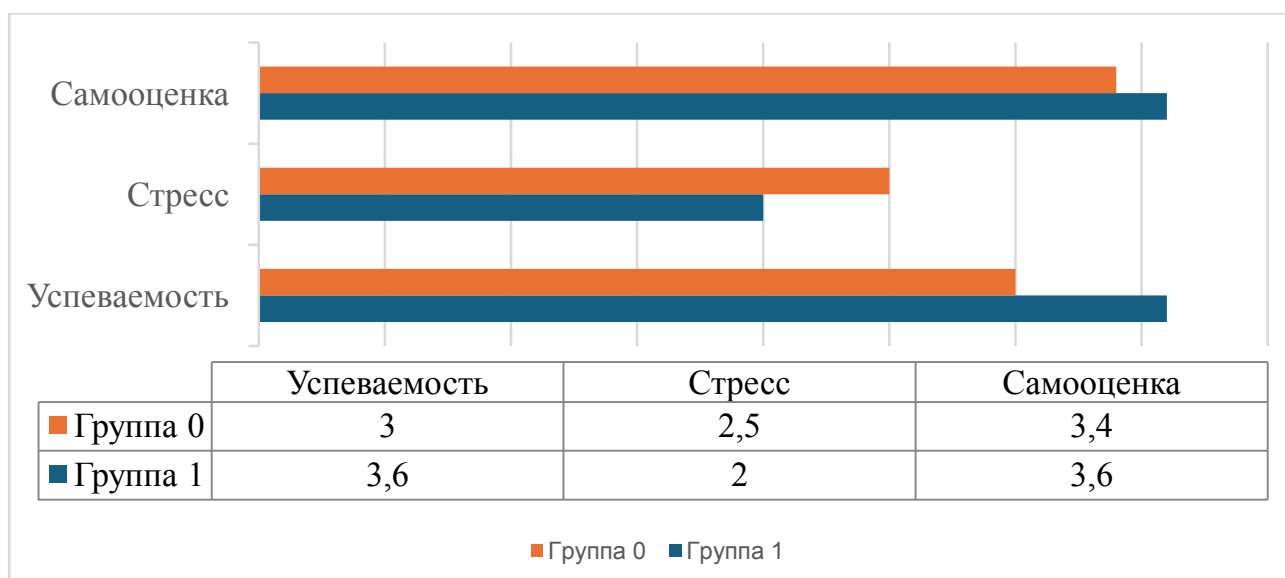


Рис. 1.

Однако самооценка у студентов обеих групп практически одинаковая, выше среднего. Это можно объяснить тем, что на самооценку человека влияют люди, которые его окружают. Человек сравнивает себя с ними, то есть студенты группы 1 и 0 сравнивали себя с настолько же физически-активными людьми, как и они. Физически-малоактивные студенты заявили, что не могут посещать тренажёрный зал в связи с высокой учебной нагрузкой. Эта проблема была отмечена большинством опрошенных из группы 0. Также некоторые студенты сообщили, что опасаются силовых тренировок по причине риска травм и ухудшения здоровья. Эта проблема особенно опасна для людей, которые только начинают свои тренировки, ещё не имея опыта и знаний.

Таким образом, исследование показало рост успеваемости, самооценки и снижение стресса с увеличением уровня физической активности. Можно с уверенностью сказать, что занятия в тренажёрном зале положительно влияют на жизнь студента. Также были выявлены некоторые проблемы, которые не позволяют студентам посещать тренажёрный зал. Их решение помогло бы поднять уровень жизни многих студентов.

Библиографический список

1. Мартын, И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // *Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн.* 2017. № 6(36)
2. Сизова, Н. В. Мотивационная готовность студентов к занятиям физкультурой и спортом // *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. – 2019. – № 4 (апрель)
3. Гонтарь, О. П. физическая культура личности студента: сущность, проблема развития и пути решения / О. П. Гонтарь // *Международный научно-исследовательский журнал*. – 2022. – №4 (118). – URL: [object Object] (Дата обращения 27.11.2025). – DOI: 10.23670/IRJ.2022.118.4.041

© Зямилев А.Р., 2025

А. А. КАМАЛОВ

Kamalovarsenkeat@yandex.ru

Науч. руковод. – канд. пед. наук, доц. К. В. ШЕСТАКОВ

Уфимский университет науки и технологий

ОБ УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. В статье представлены оценка и динамика показателей физической подготовленности студентов ФГБОУ ВО УУНиТ, занимающихся на секции «Общая физическая подготовка».

Ключевые слова: учебный процесс, студенты, уровень физической подготовленности, общая физическая подготовка.

Введение. Изучение научных источников по теме здоровья студентов выявило, что в ходе обучения в университетах состояние здоровья студентов не улучшается, а в отдельных случаях имеет тенденцию к ухудшению. [4].

Физическая активность является важным фактором для сохранения физического и психического здоровья [1]. Период обучения в вузе сопровождается высоким интеллектуальным напряжением, ростом экранного времени и снижением двигательной активности, что повышает риск гиподинамии, снижения выносливости и нарушений опорно-двигательного аппарата [2, 3]. Кроме того, школьники и студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют общую заболеваемость в 1,5-2 раза реже [5].

Особую группу риска студенты технических направлений, чья учебная деятельность связана с длительным сидением, высоким экранным временем и интеллектуальной нагрузкой. На этом фоне необходим систематический мониторинг реального уровня физической подготовленности, сопоставление его с нормативами и разработка практических мер по оптимизации учебных и внеучебных программ физической культуры.

Физические качества – это морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [6].

Цель исследования. Оценить динамику показателей физической подготовленности студентов, занимающихся на секции «Общая физическая подготовка».

Методика исследования. Для оценки динамики физической подготовленности студентов было проведено три этапа мониторинга (2, 4 и 6 семестры), в ходе которых были проведены стандартные тесты: подтягивания на высокой перекладине, отжимания на брусьях, сгибание/разгибание рук в

упоре лёжа в течении 10 секунд, прыжок в длину с места, бег 100 м и бег 3000 м. В исследовании участвовало 15 студентов ФГБОУ ВО УУНиТ, занимающихся в секции «Общая физическая подготовка».

Результаты исследования. Результаты тестирования физических качеств всего периода обучения студентов очной формы обучения дали возможность определить динамику изменения их физической подготовленности. В таблице 1 приведены результаты тестирования показателей физической подготовленности.

Таблица 1

Динамика физической подготовленности студентов, обучающиеся на секции «Общая физическая подготовка» (n=15)

Тесты	Статистические параметры	Этапы тестирования		
		2 семестр	4 семестр	6 семестр
Подтягивание из виса на высокой перекладине	М, раз. σ, раз. k _ν , %	7,75 3,24 41,85	9,33 4,41 47,18	10,83 3,99 36,89
Отжимания на брусьях	М, раз. σ, раз. k _ν , %	7,92 3,23 40,75	10,58 4,61 43,55	11,17 3,99 35,79
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу в течении 10 секунд	М, раз. σ, раз. k _ν , %	11,92 1,04 8,71	10,75 1,33 12,37	15,25 1,59 10,41
Прыжок в длину с места	М, см. σ, см. k _ν , %	221,08 11,64 5,26	231,58 13,97 6,03	234,50 14,36 6,12
Бег 100 м	М, с. σ, с. k _ν , %	14,79 0,67 4,55	14,55 0,75 5,18	13,88 0,53 3,8
Бег 3000 м	М, мин. σ, мин. k _ν , %	13,25 0,54 4,04	13,18 0,99 7,55	13,47 0,91 6,79

По всему периоду мониторинга сохраняется высокая неоднородность результатов показателей силовых качеств, что типично для силовых тестов верхнего плечевого пояса. К середине периода разброс усиливается, к финалу заметно снижается, но остаётся высоким. Тем временем вариантность результатов тестирования остальных физических показателей имеет сравнительно невысокий уровень.

Силовые качества:

– Подтягивание из виса на высокой перекладине. Во втором семестре студенты выполняли в среднем 7,75 повторов; в четвертом семестре показатель вырос до 9,33; к шестому семестру достиг 10,83. Абсолютный прирост составил 3,08 повтора, что эквивалентно увеличению примерно на 39,7% от изначального уровня. Тренд устойчиво положительный на протяжении всего периода наблюдения.

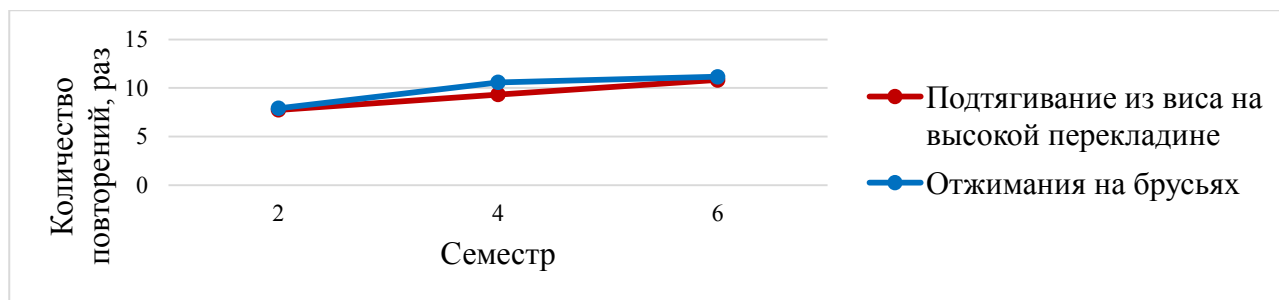


Рис. 1. Динамика силовых качеств студента

– Отжимания на брусьях. Средние значения: 7,92 во втором семестре; 10,58 на 4м; 11,17 в шестом семестре. Итоговый прирост 3,25 повтора относительно 2-го семестра (около 41,1%). Динамика сопоставима с подтягиваниями и указывает на систематическое улучшение силовой готовности.

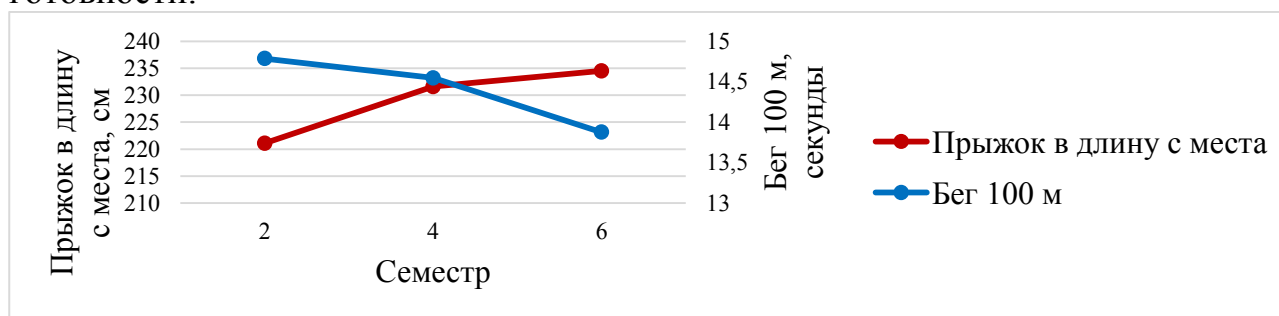


Рис. 2. Динамика скоростно-силовых качеств студентов

Скоростно-силовые качества:

– Прыжок в длину с места. Зафиксировано 221,08 см во втором семестре, 235,81 см в четвертом и 234,5 см в шестом. Наибольший прогресс пришёлся на середину периода (плюс 14,73 см), к финалу отмечено незначительное снижение на 1,31 см относительно 4-го семестра. Итоговый прирост по сравнению с исходным значением – 13,42 см, или около 6,1%.

– Бег на 100 м. Показатели времени последовательно улучшались: 14,79 с во 2-м семестре, 14,55 с в 4-м и 13,88 с в 6-м. Суммарное улучшение составило 0,91 с (примерно 6,2%), при этом более выраженная положительная динамика наблюдалась во второй половине периода.

Выносливость:

– Бег на 3000 м. Время прохождения дистанции составило 13 мин 15 с на первом этапе мониторинга, 13 мин 11 с на втором и 13 мин 28 с на третьем. После небольшого улучшения к середине периода к финалу было зафиксировано ухудшение: увеличение прохождения дистанции на 17 секунд относительно 4 семестра и плюс 13 секунд к исходному уровню (примерно 1,6% ухудшения). Общий тренд – снижение показателей выносливости к завершению наблюдения.

Быстрота:

– Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в течение 10 секунд. Среднее значение составило 11,92 повтора во втором семестре, 10,75 – в четвертом, и

15,25 – в шестом. После промежуточной просадки к середине периода к окончанию обучения зафиксирован выраженный рост: плюс 4,50 повтора относительно четвертого семестра и плюс 3,33 (около 27,9%). Итоговый тренд – значимое улучшение быстроты студентов.



Рис. 3. Динамика уровня быстроты студентов

Вывод. Полученные данные демонстрируют общую положительную динамику уровня быстроты, силовых и скоростно-силовых показателей студентов. Однако, было замечено снижение показателей выносливости студентов к концу наблюдения. Что свидетельствует о смещении акцентов тренировочного процесса в пользу силовых и скоростных нагрузок при недостаточном объеме аэробной работы.

Библиографический список

1. Пальчук, З. Ю. Психологические аспекты занятий физической культурой и спортом // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. статей XVIII Международной научно-практической конференции; отв. ред. К.В. Шестаков. – Уфа: РИЦ УУНиТ, 2024. – С. 148-151.
2. Аветисян, Л. Р. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся / Л. Р. Аветисян, С. Г. Кочарова // Гигиена и санитария. – 2001. – №6. – С. 48-49.
3. Хорошева, Т. А. Здоровье современных первокурсников / Т. А. Хорошева, И. Г. Сидорова // Евразийское образовательное пространство: приоритеты, проблемы и решения: сборник статей межд. науч.-практ. конф. 2015. – С. 421-425.
4. Оценка эффективности различных вариантов организации и содержания учебного процесса по физическому воспитанию студентов специализации «бокс» / Иваиви Али МА, Мокеев Г. И., Шестаков К. В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5. (183). – С. 179-183
5. Физическое воспитание в вузах России: проблемы и решения / Г. И. Мокеев, Е. Г. Мокеева, К. В. Шестаков // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. материалов XII межд. науч.- практ. конф. / Уфа: Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т, 2018. – С. 154-160.
6. Общая физическая подготовка в кикбоксинге: учебное пособие [электронный ресурс] / К. В. Шестаков, Г. И. Мокеев / Уфимск. гос. авиац. техн.

ун-т: РИК УГАТУ. – Электрон. текстовые и граф. дан. (2,71Мб). – Уфа: УГАТУ, 2015. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

© Камалов А.А., 2025

УДК 796.078:004

И. А. КОТ

kot29ia@gmail.com

Науч. руковод. – ст. преподаватель Ш. Ш. НУРУТДИНОВ

Уфимский университет науки и технологий

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ DIGITAL-ИНСТРУМЕНТОВ (САЙТ, СОЦСЕТИ И ПРОЧЕЕ) ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЦЕННОСТЕЙ СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация. Цифровая трансформация физической культуры и спорта требует корректной коммуникационной политики вуза и наличия технических специалистов в данной сфере. На основе анализа современных исследований предложена система ключевых показателей эффективности (KPI), включающая количественные и качественные метрики.

Ключевые слова: спорт, цифровизация, Digital-инструменты, оценка эффективности, социальные сети, сайт университета, продвижение ценностей физической культуры, KPI

Цифровая трансформация образования и спорта актуализировала необходимость разработки эффективных механизмов продвижения ценностей физической культуры среди студентов. Согласно исследованиям, до 90% населения России вовлечено в спортивную деятельность в различных формах, при этом студенческий спорт является ключевым элементом формирования здорового образа жизни. Однако отсутствие объективных методов анализа социальных сетей и информационной вовлеченности университета затрудняет понимание коммуникационной политики вузов относительно спорта.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью адаптации инструментов digital-маркетинга для продвижения ценностей студенческого спорта, таких как здоровье, командная работа и социальная активность. Цифровая среда университета включает официальные сайты, социальные сети и мобильные приложения, которые требуют системной оценки их эффективности.

Цель исследования – разработать систему оценки эффективности digital-инструментов университетов (сайт, социальные сети) для продвижения ценностей студенческого спорта среди студентов на основе ключевых показателей эффективности (KPI).

Для достижения цели исследования использовались следующие методы:

1. *Контент-анализ официальных сайтов и социальных сетей университетов (на примере УУНиТ) для выявления текущих практик продвижения студенческого спорта.*

2. Анкетирование студентов для оценки вовлеченности в активности, связанные со спортом.

3. Сравнительный анализ эффективности различных информационных инструментов на основе метрик: охват и вовлеченность.

Исследование проводилось в три этапа:

1. Диагностика текущего состояния продвижения и агитирования студенческого спорта.

2. Разработка и адаптация системы КРІ.

3. Анализ результатов и формулирование практических рекомендаций.

Результаты и их обсуждение:

1. Ключевые показатели эффективности digital-инструментов

На основе анализа современных подходов к оценке digital-маркетинга была предложена система КРІ, адаптированная к специфике студенческого спорта (табл.1).

Таблица 1

КРІ для оценки эффективности

Инструмент	Количественные метрики	Качественные метрики
Официальный сайт Уфимского университета науки и технологий	Посещаемость, количество подписчиков, количество публикаций	Удобство сайта, релевантность контента, актуальность контента
Сайт спортивной комиссии профсоюзного комитета студентов	Охват, вовлеченность (лайки, репосты и просмотры), итоговая посещаемость спортивных мероприятий, количество спортивных мероприятий	Лояльность аудитории, плотность взаимодействия с кафедрой физической культуры, освещение результатов и событий с мероприятий
Телеграмм канал кафедры физической культуры		

Данные показатели позволяют оценить не только количественные параметры (например, популяризацию студенческого спорта, за счёт налаженной связи кафедры физической культуры со спортивной комиссией профкома студентов), но и качественные изменения (к примеру, упрощенная система взаимодействия со студентами при разделении их на группы за счет социальных сетей).

2. Анализ эффективности сайта и социальных сетей. Использование таких инструментов, как “Google Analytics” и “Microsoft Clarity” позволило выявить следующие тенденции:

– Сайт УУНиТ: наиболее востребованными разделами оказались «Новости раздела» (62% посещений) и «Спорт» (28%). Внедрение секции «Лучшие спортсмены» увеличило показатели на 16% .

– Социальные сети Уфимского университета науки и технологий и спортивной комиссии профкома студентов: наибольшую вовлеченность демонстрирует контент, связанный с событиями в реальном времени, различные интервью с участниками. VK и Telegram являются наиболее эффективными платформами для охвата студенческой аудитории.

– Телеграмм канал кафедры физической культуры: освещение мероприятий приводит к популяризации, однако набирает мало реакций и охват аудитории. Рекомендуется больше взаимодействовать с аудиторией.

Анкетирование студентов показало, что использование digital-инструментов способствует: росту осведомленности о спортивных мероприятиях (78% респондентов), формированию положительного отношения к здоровому образу жизни (65% респондентов), увеличению мотивации к участию в спортивной деятельности (42% респондентов). Эти данные коррелируют с исследованиями, указывающими на роль цифровой среды в продвижении ценностей физической культуры.

Выводы:

1. Разработанная система KPI позволяет объективно оценить эффективность digital-инструментов для продвижения студенческого спорта, сочетая количественные и качественные метрики.

2. Наиболее эффективными digital-инструментами являются интерактивные разделы сайта и социальные сети, обеспечивающие высокий уровень вовлеченности и конверсии.

3. Внедрение аналитических инструментов (Google Analytics 4, Microsoft Clarity) необходимо для оптимизации коммуникационной стратегии университета.

Автором статьи разработаны практические рекомендации для оценки эффективности digital-инструментов: внедрение системы регулярного мониторинга активности на основе предложенных KPI, разработка интерактивного контента для повышения вовлеченности студентов, использование А/В-тестирования для оптимизации контента и дизайна digital-инструментов, интегрирование обратной связи студентов через онлайн-опросы и комментарии для корректировки стратегии.

Библиографический список

1. Как оценивать эффективность инструментов в digital-маркетинге и не совершить ошибки // Sostav.ru. 2023. URL: <https://www.sostav.ru/blogs/270707/42152>

2. Обзор инструментов для измерения эффективности цифрового маркетинга // Apni.ru. 2023. URL: <https://apni.ru/article/9241-obzor-instrumentov-dlya-izmereniya-effektivnosti-cifrovogo-marketinga>

3. Болотова, М. И., Ермакова, М. А. Цифровая образовательная среда вуза как средство продвижения ценностей физической культуры // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2022. – Т. 1. – Выпуск 1.– С. 80-88

4. Специфика продвижения спортивных мероприятий как объекта комплекса маркетинга // Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. 2021. Т. 7, № 4. С. 7

© Кот И.А., 2025

УДК 796

А. А. КОТЕЛЬНИКОВА

nastakotelni@gmail.com

Науч. руковод. – ст. преподаватель Р. Ф. КУРАМШИН

Уфимский университет науки и технологий

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БУДУЩИХ IT-СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается проблема профессиональных заболеваний, характерных для студентов IT-направлений. Проанализированы основные риски для здоровья, предложены практические рекомендации по использованию средств физической культуры для профилактики этих нарушений.

Ключевые слова: профессиональные заболевания, IT-специалисты, студенты, гиподинамия, физическая культура, профилактика, опорно-двигательный аппарат, упражнения.

Введение. Современная жизнь студента IT-направления – это многочасовые занятия за компьютером, малоподвижный образ жизни и постоянное умственное напряжение. Мы редко задумываемся о том, что уже в период обучения формируются предпосылки для развития профессиональных заболеваний. Столкнувшись с болями в спине и шее после длительных занятий за компьютером, автор статьи серьезно задумался о профилактике заболеваний, связанных с долгой работой за компьютером. Физическая культура в таком контексте – это необходимое средство сохранения здоровья и профессиональной эффективности будущего IT-специалиста.

Для получения актуальных данных о состоянии здоровья студентов IT-направлений в октябре 2025 года был проведен онлайн-опрос, в котором приняли участие 87 студентов 1-3 курсов УУНиТ, обучающихся на IT-направлениях.

Результаты. Анализ данных опроса показал наличие серьезных проблем, связанных с будущей профессиональной деятельностью (табл. 1). Анализируя данные табл.1, 92% опрошенных студентов регулярно испытывают усталость и напряжение глаз, при этом лишь 35% целенаправленно выполняют гимнастику для глаз. 68% респондентов отмечают боли в спине и шее, но только каждый четвертый (24%) занимается их профилактикой. Особенно тревожным является

низкий процент студентов, которые регулярно занимаются физкультурой (28%) и делают перерывы во время работы за компьютером (41%).

Таблица 1

Результаты опроса студентов IT-направлений (n=87)

Проблемы / Виды активности	Испытывают регулярно (%)	Занимаются профилактикой (%)
Боли в спине, шее	68	24
Усталость, напряжение глаз	92	31
Хроническая усталость, стресс	55	19
Регулярно делают перерывы во время работы	41	-
Занимаются физкультурой 2-3 раза в неделю	28	-
Выполняют гимнастику для глаз	35	-

Основные профессиональные риски в IT-сфере. IT-специалисты сталкиваются с особыми профессиональными рисками, многие из которых формируются еще в студенческие годы:

1. Заболевания опорно-двигательного аппарата. Длительное сидение за компьютером – это серьезная нагрузка на позвоночник и мышцы. Постоянное пребывание в статичной позе приводит к перенапряжению мышц шеи, плечевого пояса и спины. Со временем это может привести к остеохондрозу, сколиозу или туннельному синдрому запястья.

2. Синдром компьютерного зрения. Наши глаза постоянно напряжены от мерцания монитора, мелкого текста и необходимости долго фокусироваться на одном расстоянии. Это приводит к ухудшению зрения, синдрому «сухого глаза» и постоянным головным болям.

3. Психоземotionalные нарушения. Высокие учебные нагрузки, необходимость соблюдения дедлайнов и многочасовой концентрации внимания способствуют накоплению стресса. По данным Всемирной организации здравоохранения, длительный стресс на рабочем месте может привести к хронической усталости и снижению работоспособности.

Практические рекомендации по профилактике профессиональных заболеваний. На основе анализа литературы автором выделено несколько эффективных направлений профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

1. Комплекс упражнений для улучшения осанки. Самое простое и эффективное – это регулярное выполнение упражнений для укрепления мышц:

– Упражнение «Планка»: начинайте с 20-30 секунд, постепенно увеличивая время. – Сведение лопаток: сидя на стуле, сведите лопатки вместе, задержитесь на 5-10 секунд. Повторяйте каждые 1-2 часа работы за компьютером.

– Самомассаж шеи: легкие круговые движения пальцами помогают снять напряжение с шейных мышц и улучшить кровообращение.

2. Упражнения для глаз. Чтобы снизить нагрузку, рекомендуется выполнять гимнастику для глаз хотя бы каждые 1-2 часа работы за компьютером:

– Техника «20-6-20» предполагает следующее: каждые 20 минут необходимо на протяжении 20 секунд фокусировать взгляд на объекте, расположенном примерно в 6 метрах от вас.

– Выполняйте круговые движения глазами, сначала по направлению часовой стрелки, затем против нее.

– Потрите ладони друг о друга, чтобы они нагрелись, затем приложите их к закрытым глазам на минуту или две.

3. Физическая активность. Физическая активность, выполняемая систематически, является ключевым инструментом в борьбе со стрессом: два-три раза в неделю уделяйте 30 минут кардионагрузке (бег, плаванию и др), упражнения на гибкость способствуют снятию мышечного и психологического напряжения.

4. *Организация рабочего места.* Профилактика – это не только упражнения, но и правильная организация пространства: регулярно проветривайте помещение, настройте высоту стула и стола так, чтобы монитор находился на уровне глаз, практикуйте в работе физкультминутки.

Заключение. Профилактика профессиональных заболеваний – это необходимый образ жизни. Для будущих IT-специалистов, регулярная физическая активность должна стать привычкой. Простые, но зато регулярные упражнения, правильная организация рабочего места и внимательное отношение к своему здоровью помогут не только сохранить его, но и повысить эффективность в учебной и профессиональной деятельности.

Начинать заботиться о своем здоровье важно уже сейчас, в студенческие годы. Как показывает практика, те, кто вырабатывает полезные привычки во время учебы, в будущем реже сталкиваются с профессиональными заболеваниями, а также дольше сохраняют высокую работоспособность.

Библиографический список

1. Меры профилактики профессиональных заболеваний в 2025 году // СНТА. – 2025. – URL: <https://www.snta.ru/press-center/mery-profilaktiki-professionalnykh-zabolevaniy-v-2025-godu/> (дата обращения: 23.10.2025).

2. Профессиональные заболевания – классификация и профилактика // Медицинский центр «СитиМед». – 2024. – URL: <https://medcentr-sitimed.ru/stati/professionalnye-zabolevaniya/> (дата обращения: 23.10.2025).

3. Психосоциальные факторы риска и психическое здоровье // Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://www.who.int/ru/tools/occupational-hazards-in-health-sector/psycho-social-risks-mental-health> (дата обращения: 23.10.2025).

4. Тахирова, С. Профессиональные заболевания – классификация и профилактика / С. Тахирова // Медицинский центр «СитиМед». – 2024. –

УДК 378.172

А. Р. ЛАТЫПОВА

ainazlatypova2@gmail.com

Науч. руковод. – ст. преподаватель Р. К. КУДАШЕВ

Уфимский университет науки и технологий

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема низкой внутренней мотивации студентов к занятиям физической культурой в высших учебных заведениях. Анализируются системные факторы, обуславливающие кризис мотивационной сферы: консервативность образовательной парадигмы, цифровая трансформация досуговых практик, отсутствие персонализированного подхода. Разрабатываются стратегические направления модернизации учебного процесса, направленные на формирование осознанной потребности в физической активности и ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивационная сфера, студенчество, персонификация, цифровизация, физкультурно-спортивная деятельность, образовательные технологии.

Современная система высшего образования предъявляет повышенные требования к качеству профессиональной подготовки. В этом контексте физическая культура традиционно рассматривается как важнейший компонент формирования всесторонне развитой личности. Однако в последние десятилетия наблюдается устойчивое снижение эффективности физического воспитания в вузах. Особую актуальность приобретает проблема мотивационного кризиса среди студенческой молодежи, что проявляется в формальном отношении к занятиям, низкой посещаемости и отсутствию устойчивого интереса.

Значительная часть студентов воспринимает дисциплину как обязательную нагрузку, не имеющую личностной значимости. Такой подход не только снижает результативность образовательного процесса, но и минимизирует его долгосрочный оздоровительный эффект. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки новых педагогических подходов, адекватных современным социальным реалиям и запросам студентов.

Проведенный анализ позволяет выделить несколько ключевых групп факторов, обуславливающих кризис мотивации.

Доминирующей проблемой является архаичность нормативно-ориентированной педагогической модели. Система, основанная на выполнении стандартизированных нормативов, демонстрирует свою неэффективность. Такой подход провоцирует полярные поведенческие реакции: у подготовленных студентов возникает феномен академической рутинизации, а у лиц с ограниченными возможностями здоровья или низким уровнем подготовленности развивается комплекс негативных психоэмоциональных состояний.

Существенным недостатком выступает отсутствие дифференциации учебного процесса. Унифицированные программы не учитывают индивидуальные особенности физического развития, состояние здоровья и двигательные предпочтения. Особенно остро это проявляется в работе со специальными медицинскими группами, где требуется особый методический подход.

Цифровая трансформация досуговых практик существенно влияет на мотивационную сферу. Современное студенчество характеризуется глубокой интеграцией технологий в повседневную жизнь. Виртуальное пространство формирует принципиально иные паттерны поведения, где доминируют практики сиюминутного получения удовлетворения. На этом фоне физическая активность, требующая волевых усилий и временных инвестиций, воспринимается как архаичная и экономически неэффективная деятельность.

Серьезной проблемой остается недостаточность материально-технического обеспечения многих вузов. Отмечается нехватка специализированных залов, бассейнов и современных тренажерных комплексов. Определенную роль играет и консервативность педагогических подходов среди части преподавателей, их неготовность к внедрению инновационных методик.

Важным аспектом является отсутствие явной связи между содержанием физкультурного образования и будущей профессиональной деятельностью. Студенты не видят практической ценности занятий для своей карьерной траектории, что снижает субъективную значимость дисциплины.

Преодоление выявленного системного кризиса требует реализации комплекса мер, направленных на трансформацию образовательной парадигмы.

Перспективным направлением является внедрение принципа элективности и модульного построения учебного процесса. Дифференциация содержания по видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом личностных предпочтений способствует переходу от пассивного исполнительства к активной субъектной позиции. Целесообразно расширение перечня предлагаемых практик, включая современные фитнес-направления и адаптивные виды активности.

Не менее значима переориентация с нормативных показателей на формирование метапредметных компетенций в области здоровья. Интеграция знаний по основам спортивной физиологии, биомеханики и психологии здоровья способствует развитию автономности в вопросах поддержания

физического состояния. Особое внимание следует уделять формированию навыков самостоятельного планирования и контроля нагрузок.

Совершенствование материально-технической базы требует разработки программ модернизации спортивной инфраструктуры. Целесообразно создание многофункциональных комплексов, позволяющих реализовывать различные формы физкультурно-спортивной деятельности, с акцентом на оснащение тренажерных залов и зон для фитнеса.

Важным направлением является повышение квалификации преподавательского состава в области современных фитнес-технологий, спортивной медицины и психологии мотивации.

Цифровая трансформация физического воспитания предполагает интеграцию телеметрических систем мониторинга, технологий геймификации и создание виртуальных тренировочных сред. Перспективным направлением остается разработка мобильных приложений, обеспечивающих персональное сопровождение.

Необходимо усиление профессиональной направленности. Разработка специализированных программ профессионально-прикладной физической подготовки для различных направлений обучения позволит повысить субъективную значимость дисциплины. Интеграция знаний о роли физической активности в профилактике профессиональных заболеваний будет способствовать формированию осознанной потребности в регулярных занятиях.

Проведенное исследование позволяет констатировать наличие системного кризиса в области мотивации студенческой молодежи. Ключевым аспектом его преодоления является переход от нормативно-ориентированной модели к личностно-развивающей парадигме. Перспективы развития связаны с реализацией стратегических направлений: внедрение персонализированных образовательных траекторий, цифровая трансформация учебного процесса, модернизация материальной базы и совершенствование кадрового потенциала.

Создание современной системы физического воспитания, основанной на принципах персонализации, цифровизации и профессиональной ориентации, будет способствовать преодолению мотивационного кризиса и формированию устойчивой ценностной установки на здоровый образ жизни.

Библиографический список:

1. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 6–9.
2. Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2018. – 240 с.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2019. – 512 с.

4. Лотоненко, А. В., Печников, А. Н. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре и ее роль в формировании здорового образа жизни // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 5. – С. 34–38.

© Латыпова А.Р., 2025

УДК 796.011.3:004.946:37.018.1

Ю. В. МИНОГИНА

yulia.minogina05@mail.ru

Науч. руковод. – канд. филос. наук, доцент кафедры физической культуры УУНТ О. А. МАЛУШКО

Уфимский университет науки и технологий

КИБЕРСПОРТ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ VR/AR ИГРЫ КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ

Аннотация. Статья посвящена внедрению киберспорта и интерактивных VR/AR-технологий в адаптивную физическую культуру студентов с ограниченными двигательными возможностями. Студенты с травмами или нарушениями опорно-двигательного аппарата часто испытывают трудности при участии в традиционных занятиях по физкультуре, что снижает их физическую активность и мотивацию. Цифровые технологии позволяют создать безопасную, персонализированную и увлекательную среду для развития двигательных и когнитивных навыков. Рассматриваются современные VR/AR-платформы, интерактивные игры и сенсорные устройства, а также концепция их интеграции в образовательный процесс. Использование подобных технологий способствует повышению эффективности и безопасности занятий, а также вовлечённости студентов с ограниченной подвижностью.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, киберспорт, виртуальная реальность, интерактивные технологии, ограниченная подвижность, инклюзия.

Введение. В современных университетах значительная часть студентов сталкивается с проблемами ограниченной подвижности, обусловленными травмами, нарушениями опорно-двигательного аппарата или хроническими заболеваниями. Эти ограничения зачастую мешают полноценному участию в традиционных занятиях по физической культуре, снижая уровень физической активности и негативно влияя на общее состояние здоровья и качество жизни студентов.

Традиционные методы физической культуры, направленные на развитие силы, координации и выносливости, не всегда доступны для студентов с ограничениями здоровья. В этой связи возникает необходимость разработки инновационных подходов, которые позволят студентам безопасно и

эффективно участвовать в занятиях, развивать двигательные и когнитивные навыки, а также поддерживать психологический комфорт и мотивацию.

Современные IT-технологии, включая виртуальную (VR) и дополненную реальность (AR), интерактивные игровые платформы и сенсорные системы контроля движения, открывают новые возможности для адаптивной физической культуры. Использование киберигр и интерактивных VR/AR тренировок позволяет создавать безопасную и увлекательную среду для физических упражнений, в которой студенты с ограниченной подвижностью могут полноценно развивать свои двигательные навыки.

Актуальность исследования. Низкая физическая активность студентов с ограниченной подвижностью способствует развитию гиподинамии, снижению координации, выносливости и общей физической формы. Ограниченные возможности участия в традиционных занятиях по физкультуре оказывают негативное влияние на психоэмоциональное состояние, мотивацию и социальную интеграцию студентов.

Внедрение интерактивных цифровых технологий в адаптивные занятия по физической культуре позволяет:

- создать безопасные условия для физической активности;
- повысить мотивацию студентов к регулярным тренировкам;
- развивать когнитивные и двигательные навыки через игровые механики;
- обеспечить персонализацию нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями каждого студента.

Таким образом, применение киберспорта и VR/AR технологий является актуальной задачей современного образования, сочетающей физическую культуру, технологии и социальную инклюзию.

Цель данной статьи – изучить возможности применения киберспорта и интерактивных VR/AR игр для адаптивной физической культуры студентов с ограниченной подвижностью, а также определить эффективность таких технологий в повышении вовлеченности, мотивации и безопасности занятий.

Обзор современных технологий. Современные цифровые инструменты открывают новые возможности для адаптивной физической культуры студентов с ограниченной подвижностью. Среди наиболее эффективных решений выделяются:

Примеры:

- VR-тренажеры (Oculus Quest, HTC Vive) используются в университетах Европы для реабилитации студентов после травм спины: упражнения выполняются в безопасной виртуальной среде, что позволяет улучшать координацию и мышечный контроль без риска повторной травмы.
- Интерактивные игровые платформы (Nintendo Switch, Xbox Kinect) применяются в адаптивных фитнес-программах для людей с ограниченной подвижностью: студенты выполняют игровые задания, развивающие реакцию и моторику, что повышает вовлеченность и делает занятия интересными.

- Мобильные приложения и трекеры активности (например, Fitbit, MoveSpring) позволяют студентам отслеживать свои достижения и корректировать нагрузку, что доказано повышает регулярность занятий [6].

Таким образом, технологии уже показали свою эффективность в реальных программах адаптивной физической культуры и формируют основу для разработки новых методик.

Методы внедрения цифровых технологий. Опираясь на возможности описанных технологий, формируется методика их внедрения в занятия по физической культуре. Сначала проводится анализ двигательных возможностей студента, который определяет ограничения и цели тренировок. Далее подбирается соответствующая платформа: VR-тренажёр для безопасной виртуальной среды, интерактивная консоль для игровых упражнений или мобильное приложение с трекером активности.

На основе этих данных разрабатывается адаптивная программа, включающая игровые задания, упражнения для координации, реакции и силы. Сенсорные устройства и VR-системы позволяют контролировать правильность выполнения, корректировать нагрузку и обеспечивать обратную связь студенту. Постоянная адаптация и мониторинг создают условия для безопасной и мотивирующей физической активности.

Такой подход обеспечивает персонализированное, безопасное и мотивирующее участие студентов в физической активности.

Ожидаемые результаты. Применение разработанной методики предполагает следующие результаты:

1. Повышение вовлеченности и мотивации студентов благодаря игровым элементам и VR-среде.
2. Безопасное выполнение упражнений, адаптированных под индивидуальные возможности, с минимизацией риска травм.
3. Развитие двигательных и когнитивных навыков, включая координацию, равновесие, реакцию и стратегическое мышление.

Таким образом, примеры внедрения показывают, что технологии реально работают, а методы адаптации дают конкретный положительный эффект, превращая теоретические идеи в практическую пользу для студентов.

Заключение. Использование киберспорта и интерактивных VR/AR игр в адаптивной физической культуре студентов с ограниченной подвижностью представляет собой эффективный и инновационный подход, позволяющий объединить технологические возможности и физическое развитие. Анализ современных технологий показывает, что VR-тренажёры, интерактивные игровые платформы, мобильные приложения и носимые сенсорные устройства создают безопасную и персонализированную среду для занятий физкультурой.

Разработанные методы внедрения этих технологий, включая оценку возможностей студентов, подбор платформы, адаптивную программу и контроль нагрузки через сенсорные системы, позволяют сделать физическую активность доступной, увлекательной и безопасной. Примеры успешного применения технологий в университетских программах демонстрируют, что

интерактивные решения повышают вовлеченность, мотивацию и развивают двигательные и когнитивные навыки студентов.

Ожидаемые результаты подтверждают, что цифровые инструменты не только улучшают качество адаптивных занятий по физической культуре, но и создают перспективы для интеграции инновационных методов в образовательный процесс, обеспечивая инклюзивность и доступность физической активности для всех студентов независимо от ограничений здоровья.

Библиографический список

1. Шамаева, Г. И. Виртуальная реальность и физическая культура [Электронный ресурс] / Г. И. Шамаева. – 2019. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obzh/all/2019/01/01/virtualnaya-realnost-i-fizicheskaya-kultura>
2. Бондарева, А. В. Использование технологий виртуальной и дополненной реальности в физической культуре / А. В. Бондарева, А. Н. Корбан // Вестник науки. – 2025. – Т. 3, № 6 (87). – С. 2246-2255. – ISSN 2712-8849
3. Литвинова, А. В. Психологическая безопасность обучающихся во взаимодействии с виртуальной реальностью / А. В. Литвинова, Т. Н. Березина, А. В. Кокурин, В. И. Екимова // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11, № 3. – С. 94-104. – DOI: 10.17759/jmfr.2022110309
4. Смирнова, Н. В. Адаптивные физические тренировки с использованием мобильных приложений / Н. В. Смирнова, И. А. Горбунова // Физическая культура и спорт: теория и практика. – 2023. – Т. 20, № 4. – С. 75–82
5. Иванова, О. С. Роль цифровых технологий в инклюзивном образовании / О. С. Иванова, М. В. Кузнецова // Инклюзивное образование: теория и практика. – 2022. – № 5. – С. 33–40
6. Малушко, О. А. Плюсы и минусы использования фитнес-гаджетов для контроля за физическим состоянием человека / О. А. Малушко, И. Д. Тупиев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XVII Международной научно-практической конференции, Уфа, 25–26 мая 2023 года. – Уфа: УУНИТ, 2023. – С. 350-354
7. Федорова, Л. М. Интерактивные игры как средство развития двигательных навыков у студентов с ограниченными возможностями здоровья / Л. М. Федорова, Н. В. Смирнова // Педагогика и психология в физическом воспитании. – 2024. – Т. 19, № 1. – С. 22–29

© Миногина Ю.В., 2025

М. А. МУСТАФИНА

mustafina2024@gmail.com

Науч. руковод.– ст. преподаватель Е. Л. ЯННУРОВА

Уфимский университет науки и технологий

СПОРТ ДЛЯ ИНТРОВЕРТОВ: КАКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОДХОДЯТ ТЕМ, КТО НЕ ЛЮБИТ КОМАНДНУЮ ЭНЕРГИЮ?

Аннотация. В данной статье исследуется взаимосвязь между личностными характеристиками интровертов и эффективностью их деятельности в различных спортивных дисциплинах. Доказывается гипотеза о том, что индивидуальные виды спорта, требующие концентрации и самоконтроля являются оптимальной средой для реализации спортивного потенциала лиц с интровертированным типом личности. На основе анализа психофизиологических и социологических исследований выделены ключевые категории спортивных дисциплин, наиболее соответствующие запросам интровертов: циклические виды на выносливость, технико-координационные виды, стрелковые дисциплины, стратегические виды спорта и альтернативные практики.

Ключевые слова: интроверсия, спорт, психология спорта, индивидуалистические виды спорта, личностные особенности, мотивация, физическая активность.

Современная спортивная индустрия зачастую романтизирует экстравертные качества: командный дух, публичную демонстративность, открытую конкуренцию. Это создает стереотипное представление о том, что успех в спорте возможен лишь при наличии ярко выраженных коммуникативных навыков и стремления к социальному взаимодействию. Однако значительная часть населения, относимая к интровертам, чьи психофизиологические особенности, связаны с ориентацией на внутренний мир, комфортом в одиночестве и повышенной чувствительностью к внешним стимулам, может оказываться на периферии спортивной жизни. Это приводит не только к снижению общего уровня физической активности среди данной группы, но и к потере потенциальных талантов в тех дисциплинах, где сильные стороны интроверсии являются ключевым ресурсом.

Что такое интроверсия? Интроверсия – это психологический термин, обозначающий склонность человека направлять энергию внутрь себя, предпочитая одиночество шумному обществу. Интроверты склонны к глубокому самоанализу, концентрации внимания и рефлексии. Они часто проявляют повышенную чувствительность к внешним стимулам, что помогает им лучше концентрироваться и воспринимать окружающую среду.

С точки зрения психофизиологии, различия между экстравертами и интровертами кроются в особенностях функционирования мозга на уровне корковой активации, что делает их более чувствительными к внешним стимулам. В условиях командной игры, с ее постоянным шумом, необходимостью быстрого коллективного принятия решений и эмоциональной насыщенностью, интроверт легко достигает порога сенсорной перегрузки, что ведет к стрессу и снижению эффективности. Напротив, в индивидуалистических видах спорта, где внешние стимулы минимизированы и контролируются спортсменом, эта высокая чувствительность превращается в преимущество. Она позволяет глубже концентрироваться на технике движения, тактическом плане или внутренних ощущениях, анализировать собственные ошибки и состояние организма, развивать высокий уровень самоконтроля и эмоциональной стабильности. Таким образом, выбор «спорта для одного» является для интроверта не бегством от общения, а осознанной оптимизацией среды для раскрытия собственного потенциала.

Классификация и обоснование выбора спортивных дисциплин для интровертов. На основе анализа требований к психическим процессам спортсмена можно выделить несколько категорий дисциплин, идеально подходящих для интровертов:

1. Циклические виды спорта на выносливость (плавание, бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт). Монотонные, повторяющиеся движения в сочетании с контролем дыхания способствуют состоянию покоя. В этом состоянии сознание сужается до фокуса на действии, исчезают внутренний диалог и тревожность. Для интроверта это не только физическая, но и ментальная разрядка.

Исследования в области нейробиологии показывают, что длительные аэробные нагрузки стимулируют выработку эндорфинов и нейротрофического фактора мозга, что способствует снижению стресса и улучшению когнитивных функций, что особенно ценно для интровертов, склонных к глубокой рефлексии.

2. Техничко-координационные и экстремальные виды (скалолазание, спортивное ориентирование, горные лыжи, фехтование). Эти дисциплины требуют не столько физической мощи, сколько предельной концентрации, точности расчетов и самоконтроля. В скалолазании спортсмен ведет непрерывный внутренний диалог с маршрутом, просчитывая каждое движение, анализируя хват и положение тела. Это требует полного «погружения в себя» и отстранения от внешней среды. Аналогично, в спортивном ориентировании успех зависит от способности к самостоятельному анализу карты, местности и принятию решений в условиях изоляции. Фехтование, несмотря на наличие противника, является «шахматами в движении», где тактическое мышление и предвидение действий оппонента ценится выше физической агрессии.

3. Стрелковые виды и метательные дисциплины (стрельба из лука, пулевая стрельба, дартс). Здесь ключевую роль играет способность к

стабилизации психофизиологического состояния. Процесс выстрела – это последовательность тщательно выверенных действий, управляемых мыслью. Малейшая внутренняя тревога, вызванная внешним фактором или собственным эмоциональным всплеском, приводит к ошибке.

Интроверты, в силу своей природной склонности к саморегуляции и внутреннему сосредоточению, оказываются лучше подготовлены к достижению состояния «идеального покоя», необходимого для точного выстрела или броска.

4. Стратегические виды спорта (шахматы, киберспорт в отдельных дисциплинах). Эти виды являются чистейшим выражением интровертной сущности. Соревнование происходит полностью в ментальном пространстве. Успех зависит от способности к долгосрочному планированию, анализу множества переменных и интуиции, что напрямую коррелирует с характеристиками интроверта, как личности, ориентированной на внутренние мыслительные процессы.

5. Альтернативные практики (йога, цигун, пилатес). Данные практики, стоящие на стыке спорта и работы с сознанием, идеально соответствуют запросу интроверта на самопознание и гармонию. Они делают акцент на осознанности, дыхании и глубокой связи между психикой и телом, предоставляя инструменты для управления своей энергией и эмоциональным состоянием.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что интроверсия не является препятствием для спортивных достижений, а, напротив, служит надежной основой для успеха в широком спектре индивидуалистических дисциплин. Высокая чувствительность, способность к глубокой концентрации, внутренний самоконтроль и склонность к стратегическому мышлению – эти качества делают интровертов потенциальными чемпионами в видах спорта, требующих не командного задора, а «тихой» мощи интеллекта и воли.

Популяризация данной концепции может способствовать решению нескольких важных задач:

- Повышение уровня физической активности среди интровертов за счет устранения психологического барьера перед «некомфортной» спортивной средой.

- Оптимизация спортивного отбора, позволяющая тренерам обращать внимание на детей и подростков, чьи таланты могут быть не видны в групповых играх.

- Развитие спортивной науки в направлении персонализированных подходов, учитывающих не только физические, но и личностные характеристики спортсменов.

Таким образом, «спорт для интровертов» – это не ниша, а огромный и полноценный сегмент спортивного мира, основанный на глубоком понимании психофизиологии человеческой личности.

Библиографический список

1. Взаимосвязь физической культуры и коммуникабельности людей / Подберезко Н. А., Семенякина Е. М., Труевцева Е. А., Коновалов М. Ю., Горбунов Н.И. // Научное обозрение. Педагогические науки. 2022. № 2. С. 25-30. – EDN HAEFQP
2. Анализ психофизиологических особенностей выявленного темперамента / Анциферова Д. А., Лосева И. В. // В сборнике: Молодые ученые. Материалы Межрегиональной научной конференции. Москва, 2020. С. 164-170. – EDN WRYWEN
3. Интроверсия и экстраверсия в спорте: влияние на поведение и результаты / Некрасов Д. В. // В сборнике: Гуманитарные проблемы современности (80-летию Великой Победы посвящается). Курск, 2025. С. 381-384. – EDN CTRLIL
4. Влияние особенностей темперамента личности на занятия спортом и физкультурно-оздоровительной деятельностью / Зелепукина Н. М., Налимова М. Н. // В сборнике: Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей IX Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Редколлегия: С. И. Ашмарина, А. В. Павлова (отв. редакторы) [и др.]. 2020. С. 500-503. – EDN UZNSBU
5. Мокеева, Е. Г. Эффективные эргогенные средства в спорте / Е. Г. Мокеева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XVII Международной научно-практической конференции, Уфа, 25–26 мая 2023 года. – Уфа: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ», 2023. – С. 398-399. – EDN BFZKES.
6. Личностные особенности спортсменов, выступающих в индивидуальном виде спорта / Бар Н. С., Прокопчук А. Д. // В сборнике: Психология XXI века Теория и практика современной психологии. материалы XII международной научно-практической конференции. 2017. С. 52-56. – EDN ZQRASN
7. Криво, Н. Е. Психоинформационное консультирование: самоопределение и профориентация девочек старшего школьного возраста / Н. Е. Криво, Ю. А. Криво // Человек. Искусство. Вселенная. – 2025. – № 1. – С. 150-160. – EDN MLURLQ.
8. Черемхина, И. П. Йога, как одно из направлений физкультурно-оздоровительных технологий / И. П. Черемхина, Н. В. Тютюкова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях : Сб-к мат-лов VI Всеросс. научно-практической конференции, Уфа, 16 ноября 2020 года / Ответственный редактор С.Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2020. – С. 166-170. – EDN AHYSOK.

© Мустафина М.А., 2025

Э. Ш. НАСЫРОВ

mark_morkovka_mark@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель Э. Ш. НУРУТДИНОВ

Уфимский университет науки и технологий

ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО ИНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эффективности 8-недельной программы высокоинтенсивного интервального тренинга (ВИИТ) для студентов вуза. Результаты показали статистически значимое улучшение всех показателей в экспериментальной группе.

Ключевые слова: высокоинтенсивный интервальный тренинг, физическая подготовленность, студенты, функциональное состояние, здоровьесберегающие технологии.

Введение. Актуальность проблемы поддержания высокого уровня физической подготовленности студентов вузов неоспорима. Будущие специалисты должны демонстрировать устойчивое психофизиологическое состояние, высокую стрессоустойчивость и отличную физическую форму [1]. Однако учебный процесс характеризуется высокими когнитивными нагрузками и дефицитом времени, что негативно сказывается на возможностях студентов к регулярным занятиям [2].

В этой связи поиск инновационных, высокоэффективных и экономичных по времени физкультурно-оздоровительных технологий представляет собой приоритетную задачу. Высокоинтенсивный интервальный тренинг (ВИИТ) признан одним из наиболее перспективных направлений в современном фитнесе и спортивной науке [3]. Хотя эффективность ВИИТ подтверждена рядом исследований [3,4], вопрос адаптации и интеграции конкретных протоколов ВИИТ в систему физического воспитания в вузах, с учетом их организационной и методической специфики, остается недостаточно изученным, что и определило новизну данного исследования.

Гипотеза исследования: предполагалось, что включение краткосрочных комплексов ВИИТ в структуру учебного занятия приведет к более значимому улучшению показателей физической подготовленности и функционального состояния студентов по сравнению с традиционной программой.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение 8 недель на базе Уфимского университета науки и технологий. В исследовании приняли участие 30 студентов-второкурсников (юноши) в возрасте 19-20 лет (средний возраст – 19.5 ± 0.7 лет, рост – $178.3 \pm$

5.2 см, вес – 72.1 ± 4.8 кг), отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

По результатам входного тестирования все испытуемые были случайным образом разделены на две статистически однородные группы: контрольную (КГ, n=15) и экспериментальную (ЭГ, n=15). Статистически значимых различий между группами на начальном этапе выявлено не было ($p > 0.05$).

Методика исследования основывалась на сравнительном анализе двух подходов. Занятия в контрольной группе проводились в строгом соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» (2 раза в неделю по 90 минут) и включали стандартные средства подготовки: бег, общеразвивающие упражнения, спортивные игры. Экспериментальная группа, помимо выполнения основной программы, дополнительно занималась по разработанному авторскому комплексу ВИИТ 2 раза в неделю в течение 15 минут в конце основной части занятия: разминка (3 мин), основной блок: 4 упражнения по протоколу 45/15 сек, 3 круга, заминка (3 мин).

Для оценки эффективности использовалось тестирование: бег 100 м, челночный бег 4×9 м, подтягивания, проба Руфье. Полученные данные были обработаны с использованием пакета прикладных программ «Statistica 10.0». Для определения достоверности различий между показателями до и после эксперимента в группах применялся t-критерий Стьюдента для зависимых выборок. Для сравнения межгрупповых различий использовался t-критерий для независимых выборок. Различия считались статистически значимыми при уровне $p < 0,05$.

Таблица 1

Динамика показателей физической и функциональной подготовленности студентов в ходе эксперимента ($M \pm m$)

Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	p-value
Бег 100 М (с)	КГ (n=15)	14.8 ± 0.3	14.7 ± 0.3	+0.7%	>0.05
	ЭГ (n=15)	14.9 ± 0.4	14.2 ± 0.3	+4.7%	<0.05
Челночный бег 4*9 м (с)	КГ (n=15)	9.6 ± 0.2	9.5 ± 0.2	+1.0%	>0.05
	ЭГ (n=15)	9.7 ± 0.3	9.1 ± 0.2	+6.2%	<0.05
Подтягивания, кол-во (раз)	КГ (n=15)	12.1 ± 1.5	12.8 ± 1.6	+5.8%	>0.05
	ЭГ (n=15)	11.9 ± 1.4	15.5 ± 1.7	+30.3%	<0.01
Индекс Руфье (усл. ед.)	КГ (n=15)	9.2 ± 0.8	8.9 ± 0.7	+3.3%	>0.05
	ЭГ (n=15)	9.4 ± 0.9	7.1 ± 0.6	+24.5%	<0.01

В ЭГ зафиксирован статистически значимый прирост всех показателей. Наибольший прогресс отмечен в силовой выносливости (+30,3%) и функциональном состоянии (+24,5%).

Обсуждение результатов. Результаты демонстрируют высокую эффективность ВИИТ для комплексного развития физических качеств.

Улучшение функционального состояния имеет особую ценность для будущих авиаспециалистов [4]. Преимущество ВИИТ подтверждается существенным превосходством результатов ЭГ над КГ.

Заключение. На основании результатов проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы:

1. Разработанный и апробированный 8-недельный комплекс высокоинтенсивных интервальных тренировок доказал свою высокую эффективность и целесообразность применения в учебном процессе. У студентов экспериментальной группы было зафиксировано статистически значимое улучшение показателей скорости (бег на 100 м), ловкости (челночный бег 4х9 м), силовой выносливости (подтягивания) и функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Руфье)

2. Установлено, что методика с применением ВИИТ обладает существенным преимуществом над традиционной программой подготовки в условиях дефицита учебного времени, что подтверждается значительным превосходством в приросте всех изучаемых показателей (в 4-7 раз)

3. Выявленное значительное улучшение функционального состояния (индекс Руфье) имеет особую практическую ценность для подготовки будущих специалистов, чья профессиональная деятельность связана с высокими требованиями к здоровью и стрессоустойчивости

4. Практические рекомендации

5. Интегрировать комплексы ВИИТ 1-2 раза в неделю

6. Продолжительность занятия: 15-20 минут

7. Использовать пульсометры для контроля интенсивности

8. Адаптировать комплекс упражнений под материально-техническую базу учебного заведения.

Библиографический список

1. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : учебное пособие / В. П. Губа. – Москва : Спорт, 2019. – 278 с.

2. Иванова, Л. М. Высокоинтенсивные интервальные тренировки: научный обзор эффективности / Л. М. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 110–116.

3. Smith, J. High-Intensity Interval Training for Health and Fitness / J. Smith // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2021. – Vol. 35(3). – P. 76–83.

4. Чаднова, Е. А. Физическая культура и здоровье студентов / Е. А. Чаднова, Н. В. Тютюкова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : XV Международная научно-практическая конференция, Уфа, 14–15 мая 2021 года. – Уфа: ФГБОУ ВО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2021. – С. 71.

5. Сидоров, А. А. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / А. А. Сидоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 45–48.

© Насыров Э.Ш., 2025

А. Ф. НИГМАТУЛЛИН

aidar.nigma512@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель Е. З. ХАСАНОВА

Уфимский университет науки и технологий

ТИХИЙ КРИЗИС: ПОЧЕМУ ТАЛАНТЛИВЫЕ СПОРТСМЕНЫ БРОСАЮТ КАРЬЕРУ В СТЕНАХ ВУЗА?

Аннотация. В статье проводится анализ причин, по которым студенты-спортсмены бросают спортивную карьеру во время учебы в вузеи предлагаются пути ее решения.

Ключевые слова: студенческий спорт, учеба и спорт, карьера, кризис

При слове «студент-спортсмен» мы часто представляем себе гармонично развитого человека, который с одной руке держит мяч, а в другой – учебник. Этот идеализированный образ активно поддерживается. Но за кулисами парадных фотоотчетов с универсиад разворачивается тихая драма: множество перспективных атлетов завершают свою карьеру именно в университете, не дойдя до профессионального уровня. Почему же вуз, призванный давать дорогу в жизнь, для многих становится концом спортивного пути?

Пропасть между «прошлой» и «студенческой» жизнью. Многие абитуриенты-спортсмены – это выпускники спортивных школ и олимпийского резерва, годами жившие в режиме жесткой дисциплины. Они приходили в школу к первой тренировке, а уходили с последней. Их быт был подчинен одной цели достижению спортивных высот. Вузовская система ломает этот уклад. Вчерашний школьник, за которого все решали тренер и родители, сталкивается с необходимостью самому выстраивать свой график. Лекции, семинары, библиотеки, общежитие, подработки – в этих обязанностях на тренировки уже не хватает ни сил, ни времени. Спорт из основы жизни превращается в nepoзвoлитeльную роскошь.

Системный вакуум: тренер и преподаватель. Основная трудность заключается в недостатке квалифицированных тренеров в учебных заведениях, которые могли бы эффективно использовать уже имеющиеся знания и умения. Университетские секции часто ориентированы на оздоровление массового студента или на подготовку команд для внутривузовских соревнований. Тренер, привыкший работать с новичками, может не иметь компетенций для подготовки спортсмена, претендующего на звание мастера спорта или выход на всероссийский уровень. Возникает профессиональный голод: атлет не чувствует роста, его техника не шлифуется, мотивация падает. Он оказывается в подвешенном состоянии: для профессионального клуба он уже «несвежий», а в вузе ему некуда развиваться.

Финансовая стена. В спортивных школах, особенно олимпийского резерва, часто есть поддержка: стипендии, сборы, форма за счет учреждения. Вуз такую роскошь может не предложить. Студенты, совмещающие учебу с тренировками и соревнованиями, зачастую сталкиваются с тем, что финансовые проблемы, связанные с поездками на спортивные события, арендой специализированных залов для тренировок и приобретением необходимого спортивного оборудования, ложится на их собственные плечи или на плечи их семей. Это создает определенные трудности и требует от студентов не только физических усилий, но и значительного финансового вклада, что, безусловно, сказывается на их учебном процессе и спортивной карьере.

Обращая внимание на то, как его сверстники, студенты одной группы, находят время для подработок и начинают воплощать профессиональные амбиции, в то время как ему приходится обращаться к родителям за финансами, чтобы поехать на соревнования, молодой человек не может не задаться вопросом: «Стоит ли это всех усилий?» Спортивные достижения, которые ранее казались вкладом в собственное будущее, теперь обретают образ финансового бремени.

Нестыковка спортивного и учебного календарей. Серьезные соревнования длятся не один день. Чтобы показать результат, нужно ехать на учебно-тренировочные сборы, выезжать на отборочные этапы. Академическая система в своем традиционном виде к этому не готова. Отсутствие на протяжении нескольких недель на занятиях приводит к огромной задолженности, которую предстоит погашать в кратчайшие сроки.

Постоянный стресс от необходимости выбирать между зачетом и квалификацией на важных стартах изматывает психологически. Это давление на спортсмена оказывает очень сильное влияние и приводит к психологическому истощению. Поэтому многие выбирают более предсказуемый и спокойный путь – учебу. Они отдают предпочтение для получения новых знаний и навыков, что оказывается более выгодным и менее стрессовым вариантом.

Что делать? Как остановить утечку талантов? Решение этой проблемы лежит в плоскости интеграции спортивной и образовательной систем:

1. Индивидуальные образовательные траектории. Необходимо законодательно закрепить и сделать массовой практикой гибких учебных планов для спортсменов, с дистанционным обучением в период сборов и соревнований. Таким образом такие учебные программы станут значительной поддержкой для молодых спортсменов, которые стремятся к достижениям и в спорте, и в учёбе.

2. Создание вузовских центров высоких спортивных достижений. Это должны быть структуры с профессиональными тренерами, спортивными психологами и врачами, работающие по принципу спортивных школ, но встроенные в университетскую среду.

3. Система грантов и стипендий. Целевые стипендии от вуза, компаний-партнеров или спортивных федераций для талантливых спортсменов снимут остроту финансового вопроса. Такая система позволит спортсменам сосредотачиваться на тренировочном процессе и не отвлекаться на решение свои финансовых проблем.

4. Налаживание партнерства с профессиональными клубами. Вуз мог бы выступать базой для клубов, предоставляя им инфраструктуру, а взамен получая возможность направлять своих лучших студентов в систему профессионального спорта.

Учеба в высших учебных заведениях, которую часто воспринимают как заключительный аккорд в жизни спортсмена, на деле открывает перед ним двери для новой волны успехов. Этот период – вершина физического развития, когда студенты, находясь на пике своих спортивных возможностей, дополняют свой арсенал знаниями и жизненным опытом, что является ключом к их умственному и личностному росту. В эти годы у них есть все, чтобы их спортивные успехи расцвели всеми красками, сочетая силу и интеллект. Но для того, чтобы этот потенциал полностью раскрылся, университеты и учебные заведения должны преобразиться из простых мест обучения в живые и вдохновляющие места активной спортивной жизни. Такие учреждения должны стать центрами спортивной жизни и обеспечить студентов всем необходимым для того, чтобы каждый из них, наделенный талантом и амбициями в спорте, мог полностью реализовать свой потенциал и взлететь на новые высоты в спорте

Библиографический список

1. Лубышева, Л. И., Кораблева, А. А. Современные вызовы и стратегические ориентиры развития студенческого спорта в России // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 36-38.

2. Москаленко, И. В. Проблемы совмещения учебной и спортивной деятельности в вузе // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научной конференции. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2021. – С. 112-117.

3. Тупиев, И. Д. Политика работодателей по продвижению спортивной культуры среди работников / И. Д. Тупиев, С. А. Лагно // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат-лы XIV Международной научно-практической конференции, посв. 75-летию Победы в ВОВ, Уфа, 25–27 марта 2020 года. Том 1. – Уфа: Уфимский государственный авиационный технический университет, 2020. – С. 289-291

4. Кутепов, М. Е. Социально-экономические аспекты управления студенческим спортом в условиях коммерциализации // Управление физической культурой, спортом и туризмом: современные тенденции и вызовы. – 2019. – № 3(12). – С. 45-52.

© Нигматуллин А.Ф., 2025

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы снижения физической активности среди студенческой молодежи. Выявлены основные проблемы: отсутствие мотивации, устаревшая инфраструктура, влияние цифровой среды и высокий уровень стресса, а также предложены практические пути решения, включающие персонализацию подхода, модернизацию материальной базы, использование геймификации и формирование комплексной культуры здоровья в вузах.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; студенческая молодёжь; физическая активность.

Физическая культура и спорт традиционно считаются неотъемлемой частью формирования здорового и гармонично развитого поколения. Однако в современном мире, особенно среди студентов, заметна тревожная тенденция к снижению уровня физической активности. Студенты, испытывая высокие учебные и психологические нагрузки, зачастую отодвигают занятия спортом на второй план, что негативно сказывается на их здоровье, успеваемости и качестве жизни в целом. Актуальность данной проблемы подтверждается данными Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), согласно которым более 81% молодых людей не достигают рекомендованного уровня физической активности [3].

Цель исследования – проанализировать ключевые проблемы, препятствующие активному вовлечению студенческой молодежи в физкультурно-спортивную деятельность, и предложить возможные пути их решения. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: выявить основные барьеры, определить влияние цифровой среды и разработать практические рекомендации.

1. Основные проблемы и их анализ

1.1. Снижение мотивации и интереса

Одной из центральных проблем является отсутствие внутренней мотивации у студентов. Для большей части молодежи занятия физической культурой не ассоциируются с удовольствием и саморазвитием, а с обязательной и зачастую формальной процедурой для получения зачёта и хорошей оценки в дипломе. Из-за большого количества академических часов студентам не до тренировок. По данным опросов, около 61% студентов совмещают учёбу и работу [4]. Влияет и устаревший формат занятий:

Традиционная система, ориентированная на сдачу нормативов (бег на время, подтягивания), не учитывает индивидуальные возможности, физическую подготовку и личные интересы и желания студентов. Конечно же очень большое влияние оказывает конкуренция с современным цифровым досугом. В наши дни свободное время студенты предпочитают проводить в социальных сетях и видеоиграх, которые дают мгновенное вознаграждение и удовлетворение от своих стараний, в отличие от физических усилий, результат от которых проявляется со временем. Однако они не учитывают того, что вреда от такого времяпровождения намного больше, чем пользы. В то время как занятия спортом это инвестиция не только в физическое, но и в психологическое здоровье, которая окупается на протяжении всей жизни.

1.2. Дефицит современной инфраструктуры

Отсутствие необходимых условий, даже при наличии у студента желания, зачастую препятствует занятию определённым видом спорта. Различие в развитии и обеспеченности является причиной отсутствия выбора. Когда в определённом регионе, городе, вузе основной уклон делается на одни виды спорта, а другие не получают должного финансирования и развития, студенту приходится либо заниматься тем видом физической активности к которому у него нет склонности, либо не заниматься вообще. Выбор вида спорта определяется доступностью спортивной инфраструктуры.

Во многих вузах существует проблема материально-технической базы. Требуется капитальный ремонт многих объектов массовой спортивной деятельности. Многие университетские спортзалы и площадки устарели не только физически, но и морально, поэтому вузы часто практикуют лишь базовые виды спорта, в то время как современная молодежь проявляет интерес к современным видам физической активности, для которых требуется специальное и дорогостоящее оборудование.

Отсюда же и недостаток квалифицированных кадров. Для современных видов спорта этот недостаток специалистов различного уровня ощущается особенно остро. В первую очередь это квалифицированный тренерский состав. Так же в штате каждого объекта спортивной инфраструктуры должны находиться медицинские работники с опытом работы в спортивной сфере и знанием её особенностей. А управленческие кадры в этой сфере подготавливаются лишь в нескольких высших учебных заведениях страны. Это приводит к проблеме специалистов приходящих в спортивную индустрию из других сфер деятельности, которые проходят долгий путь адаптации, прежде чем начать применять в работе свои знания и опыт.

Если же человек готов заниматься спортом вне учебное время ему все равно мешает низкая доступность. Расписание работы спортивных объектов часто не синхронизировано с учебным расписанием, а их аренда в нерабочее время как правило невозможна для студенческого бюджета.

1.3. Влияние цифровой среды и стресса

В настоящее время студенты живут в условиях перманентного информационного давления и высоких психологических нагрузок. Большая их

часть ведут малоподвижный образ жизни из-за преобладания «сидячих» видов досуга и учебы, которые связаны с использованием гаджетов. Это напрямую способствует гиподинамии. Недавние исследования показали, что увеличение времени, проводимого за экранами, привело к снижению физической активности среди молодежи на 20% за последнее десятилетие [1]. Вдобавок нахождение в постоянном стрессе от сессий, написаний курсовых и дипломных работ и социальной адаптации приводит к хронической усталости и апатии. В таких состояниях мотивация к физической активности, требующей волевых усилий, конечно же сильно падает. Новые исследования выявили, что повышенный уровень стресса испытывают около 69% российских студентов, причем 92,5% сталкивались со стрессом в период экзаменов, а 67% испытывают его в вузе в целом. Исследования показывают, что большинство студентов (69%) испытывают стресс более 5 раз в неделю. [2].

2. Возможные пути решения

2.1. Использование персонализированного подхода. Возможно стоит отказаться от унифицированной системы в пользу модульного принципа. Студенты станут гораздо более заинтересованы, если будут иметь возможность выбирать из широкого спектра дисциплин, соответствующих их интересам: от классических игровых видов до современных направлений, где физическая подготовка направлена на развитие когнитивных функций.

2.2. Совершенствование инфраструктуры и повышение её доступности. Необходимо не только обновление материальной базы, но и пересмотр режима работы спортивных объектов. Спортзалы и площадки должны быть доступны в вечернее время и на выходных. Важно развивать систему студенческих спортивных клубов, которые могли бы самостоятельно организовывать деятельность и арендовать помещения на льготных условиях.

2.3. Использование геймификации и цифровых технологий. Активное внедрение игровых механик (рейтинги активности, соревнования между факультетами, система баллов и бонусов) способно значительно повысить мотивацию и вовлеченность у современной молодежи. Разработка мобильного приложения для записи на занятия, отслеживания личного прогресса и онлайн-участия в спортивных состязаниях сделает спорт гораздо более современным и привлекательным занятием.

2.4. Популяризация через социальные сети. Создание привлекательного имиджа спортивной жизни вуза через ведение тематических каналов, привлечение известных спортсменов для мастер-классов и активное освещение студенческих спортивных достижений в медиапространстве. Все это значительно повысит заинтересованность студентов.

2.5. Формирование комплексной культуры здоровья. Физическая культура должна перестать быть изолированной дисциплиной. Необходимо совмещение усилий кафедр физвоспитания, психологических служб и внеучебных отделений для создания единой здоровьесберегающей среды в вузе, включающей программы по борьбе со стрессом, лекции о здоровом питании и правильном режиме дня.

По проведенному анализу можно сделать вывод, что проблемы физической культуры и спорта в студенческой среде носят системный характер. Низкая мотивация, высокий уровень стресса, дефицит современной инфраструктуры и негативное влияние цифровизации представляют собой огромное препятствие для роста здорового поколения. Однако эти проблемы можно решить разработкой целенаправленной и современной политики. Ключевыми направлениями работы должны стать: переход к персонализированным программам, активная модернизация спортивной базы, грамотное использование цифровых инструментов для мотивации и создание в университетах целостной экосистемы, показывающей ценность физического и ментального здоровья. Только так можно превратить физическую культуру из формальной обязанности в осознанную потребность и неотъемлемую часть образа жизни современного студента.

Библиографический список

1. Алеева, Ю. В., Попова, Н. В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2 (51). – С. 7-10.
2. Современные наукоемкие технологии. 2019. № 6 С. 131-135 URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37562> (дата обращения: 27.10.2025).
3. Global status report on physical activity 2022. – World Health Organization. – [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022> (дата обращения: 25.10.2024).
4. Московская газета. 22.10.2025 – <https://mskgazeta.ru/obshchestvo/bolee-60-studentov-sovmeshayut-rabotu-s-ucheboj-15523.html>
5. Максимов, Г. М. Влияние физической активности на психическое здоровье занимающихся (на примере студентов и сотрудников УУНиТ) / Г. М. Максимов, Н. В. Тютюкова // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х томах, Санкт-Петербург, 29 апреля 2025 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2025. – С. 204-206
6. Бажин, А. В. Использование цифровых технологий в спорте и физической культуре / А. В. Бажин, И. Д. Тупиев, Е. В. Морошенко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной Олимпийским играм и Всемирным играм Дружбы 2024, Уфа, 25 марта 2024 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2024. – С. 12-18.

© Озиминова П.А., 2025

А. Л. ПЕТСУДИК

arsenijpetsudik@mail.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель Е. Л. ЯННУРОВА

Уфимский университет науки и технологий

РАЗМИНКА ПЕРЕД СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ: ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ОШИБКИ

Аннотация. Разминка перед силовой тренировкой обеспечивает повышение температуры мышц, улучшение кровообращения, подготовку суставов и связок, а также психологическую настройку. Она длится 5–15 минут и включает общую фазу (легкая пробежка, прыжки, махи руками) для разогрева организма и специальную – для активации целевых мышц.

Ключевые слова: Разминка; силовая тренировка; биомеханика; кровообращение; суставы; динамическая растяжка; психологическая настройка; травмы.

Разминка, предшествующая силовой нагрузке, реализует ряд фундаментальных биомеханических эффектов. Во-первых, увеличение температуры мышечных волокон приводит к их повышенной пластичности, что оптимизирует их способность адекватно реагировать на физические стимулы, во-вторых, улучшение кровенаполнения посредством предварительного разогрева способствует обеспечению тканей необходимыми кислородом и метаболическими субстратами. в-третьих, данный процесс подготавливает суставные и связочные структуры, что существенно уменьшает риск возникновения перегрузок, таких как растяжения или вывихи. Наконец, психологическая перенастройка, вызванная проведением разминки, служит механическим переключателем внимания на предстоящую тренировочную сессию.

Общая разминка служит для ускорения сердечного ритма и подготовки организма к нагрузкам посредством повышения температуры тела. Такая активность реализуется посредством умеренных аэробных упражнений, способствующих стимуляции сердечно-сосудистой системы. Разогревающий комплекс рекомендуется выполнять от 5 до 15 минут, ориентируясь на ожидаемую нагрузку и индивидуальный уровень физической подготовки. Комплекс подразделяется на две главные фазы: первая охватывает весь организм, способствуя равномерному повышению температуры, а вторая предназначена для специфической активации отдельных мышечных групп в преддверии выполнения целевых упражнений.

Приведем несколько эффективных упражнений:

Легкая пробежка или выполнение динамического бега на месте в течение 2-3 минут способствуют быстрому запуску метаболических процессов. При этом интенсивность можно регулировать, выполняя бег с выраженным подъёмом колен либо используя беговую дорожку, выставленную на скорость 6–8 км/ч, что эффективно активизирует работу мышечной системы. Следует соблюдать ритмичность дыхания для обеспечения оптимальной адаптации организма без переутомления.

– Прыжки с разведением рук и ног (1-2 минуты) представляют собой комплексное динамическое движение, при котором одновременно задействуются разнообразные мышечные группы. Исследования демонстрируют, что выполнение данного упражнения способствует улучшению координационных способностей и повышению частоты сердечных сокращений. Рекомендуется выполнять прыжки в выбранном комфортном темпе, уделяя особое внимание контролируемому и плавному приземлению, что помогает снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Махи руками в сочетании с вращательными движениями плечевого пояса (1 минута) рекомендуется применять для повышения подвижности суставов. Выполнение циклических перемещений плеч вперед и назад, интегрированных с динамичными махами рук, способствует эффективному разогреву плечевых суставов и верхней части спинного отдела.

Данный метод активной растяжки способствует увеличению диапазона движений в суставах и оптимизации работы мышечных волокон в преддверии динамических нагрузок. При этом, в отличие от статической растяжки, которая обычно применяется после завершения тренировки, динамический подход характеризуется последовательными движениями, выполняемыми с заранее определённой амплитудой, что обеспечивает целенаправленный контроль и постепенную адаптацию тканей организма.

– Махи ногами (10-12 повторений на каждую ногу). Для активизации тазобедренных суставов и мышечного корсета нижних конечностей рекомендуются упражнения с динамичными размахиваниями, выполняемыми как в продольном, так и в поперечном направлении, при этом необходимо опираться на устойчивую опору для сохранения баланса. Такой метод движений улучшает циркуляцию кровотока и подготавливает опорно-двигательный аппарат к дальнейшим физическим нагрузкам. Разместите стопы на расстоянии, соответствующем ширине плеч, и положите руки на бедра; затем посредством медленных, округлых движений выполняйте повороты таза – 10 повторений в каждом направлении – с целью улучшения подвижности поясницы и тазобедренного сустава.

– Приседания с использованием массы собственного тела (10-15 повторений) оказывают благоприятное воздействие на основные суставы нижних конечностей. Данные упражнения, выполняемые без утяжеления, значительно способствуют улучшению состояния коленного и тазобедренного суставов, параллельно стимулируя активацию мышечных групп бедер и ягодиц.

При подготовке к тренировочной нагрузке особое внимание уделяется активизации мышечных групп, предстоящих для задействования в процессе занятия. При выполнении упражнений, таких как жим лежа, целесообразно предварительно совершить 1-2 подхода, используя либо пустой гриф, либо легкие гантели, что способствует воспроизводству двигательного паттерна и корректровке нейронных реакций.

При выполнении жима лежа рекомендуется совершить серию повторений (10-15 раз) с использованием пустого грифа либо легких гантелей, уделяя исключительное внимание правильности техники. При выполнении данного упражнения рекомендуется осуществить 10-12 повторений приседаний, используя либо небольшие нагрузочные элементы, либо опираясь исключительно на массу собственного тела. Особое внимание уделяется контролю за амплитудой движения, что включает наблюдение за оптимальной глубиной приседания и правильным положением позвоночника.

Для выполнения упражнения «становая тяга» рекомендуется провести 8-10 итераций с использованием минимального веса, поскольку такой подход способствует предварительной активации ключевых мышечных сегментов: задней части спины, ягодичных мышц и области задней поверхности бедра.

Повороты туловища с элементами скручивания (10-12 повторений) представляют собой методику для стимуляции брюшных мышц и оптимизации гибкости позвоночного столба. Исходное положение должно включать прямую осанку с незначительным сгибанием коленей и вытянутыми перед собой руками, что позволяет проводить попеременные боковые вращения тела. Данный динамический подход способствует улучшению функциональных возможностей мышечного корсета и увеличению мобильности позвоночника.

В рамках методики, направленной на активизацию мышечных групп нижних конечностей и улучшение координации, выполняется серия переходов вперёд с 8-10 повторениями для каждой ноги. При этом необходимо, совершая шаг в направлении передней границы, плавно опустить корпус до стадии выпада с одновременным снижением центра тяжести, а затем стабилизировать тело, возвращаясь в исходное положение. Такая техника способствует не только эффективному разогреву мышц ног, но и значительно оптимизирует баланс посредством синхронизации двигательной активности.

Неправильная предварительная разминочная подготовка способна привести к снижению общей эффективности тренировки и даже способствовать возникновению травматических последствий. Ниже приведён обзор характерных ошибок в этой фазе с рекомендациями по их устранению:

Существует точка зрения, особенно среди тех, кто уверен в собственной готовности, что предварительная разминка оказывается излишней. Такая точка зрения является опрометчивой, поскольку неподготовленное состояние мышечно-скелетного аппарата увеличивает вероятность возникновения травм. При этом, даже при ограниченных временных ресурсах, рациональным считается выделение хотя бы пяти минут на выполнение лёгких разминочных упражнений.

При выполнении статической растяжки продолжительное удержание позы (например, наклоны к ногам с фиксацией в пределах 20-30 секунд) демонстрирует негативное влияние на силу мышечных сокращений, что может вести к увеличению вероятности механических повреждений при работе с отягощениями. Практические наблюдения и исследования подтверждают необходимость ограничить применение этой методики исключительно этапом заминки после основных силовых тренировок.

При выполнении разминки чрезмерно активные упражнения или неадекватно большое число повторений могут привести к преждевременной утомляемости. Оптимальная разминка должна осуществляться посредством сбалансированной физической активности, обеспечивающей ощущение лёгкости и позволяющей сохранить энергетический потенциал для последующего основного тренинга. При выполнении упражнений на разогрев мышечного корсета необходимо уделять внимание строгому соблюдению методики, что обеспечивает оптимальное функционирование опорно-двигательного аппарата. К примеру, при опускании в положение приседа следует обходиться без чрезмерного изгиба позвоночника, а при маховых движениях ног выполнение плавных, контролируемых перемещений способствует снижению вероятности возникновения повреждений в области суставов. Если вы каждый раз делаете одну и ту же разминку, тело привыкает, и эффективность снижается. Чередуйте упражнения, добавляйте новые движения и адаптируйте разминку под тип тренировки.

Правильная разминка – это залог безопасной силовой тренировки. Она помогает подготовить тело к нагрузкам и снижает риск травм. Уделите время общей и специальной разминке, включайте динамическую растяжку и избегайте распространенных ошибок. Выберите упражнения под свои цели и уровень подготовки для наиболее эффективной тренировки.

Библиографический список

1. Бомпа, Т. О. Периодизация спортивной тренировки / Т. О. Бомпа, Г. Г. Хафф; пер. с англ. – М.: Спорт, 2019. – 384 с.
2. Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2010. – Vol. 24, No. 1. – P. 140–148.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Тупиев, И. Д. Спорт всегда и везде! / И. Д. Тупиев // КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ и ЭФФЕКТИВНОГО использования НАУЧНОГО ПОТЕНЦИАЛА ОБЩЕСТВА : сборник статей Международной научно-практической конференции, Оренбург, 05 сентября 2020 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2020. – С. 113-114. – EDN VKEDPP.

© Петсудик А.Л., 2025

Ю. О. ПЛАТОНОВА

platonovajulia-ek188@yandex.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель Е. В. САМИГУЛЛИНА

Уфимский университет науки и технологий

ОТ ГИПЕРОПЕКИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ: ПОЧЕМУ СОВРЕМЕННЫЕ СТУДЕНТЫ НЕ ГОТОВЫ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ?

Аннотация. Статья посвящена парадоксу, который многие из нас видят в вузах: сегодняшние студенты – умные, цифровые, организованные – часто теряются, когда дело доходит до самостоятельных занятий спортом. Посмотрим, как гиперопека родителей и школьная физкультура «для галочки» отучили студентов чувствовать свое тело и управлять своим здоровьем.

Ключевые слова: занятия спортом, самостоятельность, здоровье, здоровый образ жизни; тренировки; мотивация.

Представьте себе типичного студента-первокурсника. Вчерашний школьник, который смог покорить одну из вершин своей жизни – сдать ЕГЭ и поступить в вуз. Он умеет структурировать сложную информацию, готовить презентации, вести научные дискуссии и даже, возможно, подрабатывает баристой. Его расписание в телефоне расписано по минутам: пары, библиотека, встречи с друзьями. Кажется, перед нами самостоятельный и организованный человек.

Но вот этот же самый студент заходит в университетский спортзал. И здесь его уверенность куда-то испаряется. Он нервно оглядывается по сторонам, не решаясь подойти к тренажерам. Он помнит школьные нормативы – бег на время, подтягивания «на оценку», – но не имеет ни малейшего понятия, как самому, без указки учителя, выстроить регулярные тренировки, которые были бы не обузой, а удовольствием и потребностью. Вся система – родители, опасющиеся за каждую царапину, и школа, ориентированная на формальные нормативы, – создала своего рода «тепличный эффект». Спорт стал для детей чем-то внешним: обязательным уроком, секцией, куда их записали, или поводом для получения галочки в дневнике. Именно этот критический переход – от внешнего принуждения к внутренней осознанной мотивации – и является сегодня одним из самых актуальных вызовов для системы физического воспитания в вузах.

Мотивация к реализации физической деятельности является определенным состоянием человека как личности, которое должно быть направлено на достижение некоторого уровня физической работоспособности. Отметим, что в настоящее время потребность к занятиям физической культурой

и спортом у студентов не сформирована и, как следствие, наблюдается низкий уровень склонности к ведению здорового образа жизни, за исключением учащихся спортивных учреждений, что, прежде всего, вызвано недостаточной организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы учебных заведений. Так как формирование мотивации – это достаточно сложный процесс, необходимость которого человек должен осознать прежде, чем он приступит к занятию спортом, безусловно, не без помощи внешних источников» [1].

Теоретический анализ литературы указывает на то, что в условиях профессионального образования существует множество исследований, направленных на выявление мотивации к занятиям физической культурой и спортом, однако вопрос мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями мало изучен [2,3,4].

Современные студенты часто оказываются беспомощными перед самостоятельными занятиями спортом, и на это есть веские причины. Вспомните школьные уроки физкультуры – обычно они сводились к сдаче нормативов: пробежать стометровку на время, подтянуться определенное количество раз. Ученик Ваня, едва переставляя ноги, приползал к финишу кросса, получал свою тройку и навсегда запоминал: спорт – это боль и унижение ради оценки. Его не учили получать удовольствие от движения, не объясняли, как слушать свое тело.

Другой фактор – гиперопека родителей. Девочку Машу с детства водили за ручку на английский, к репетиторам, а когда она хотела пойти на танцы, слышала: «Некогда, готовься к ЕГЭ». Или ее просто записывали в секцию, как на процедуру. В итоге у Маши не сформировалась ответственность за свое физическое состояние – за нее всегда решали другие. Оказавшись в вузе, где мама не составляет расписание, она и не вспоминает о спорте.

Цифровая среда тоже сыграла злую шутку. Соцсети показывают идеальные тела и мгновенные трансформации, создавая иллюзию, что результат приходит быстро. Студент Петя, насмотревшись блогеров, ждет изменений за две недели, а не получив их, бросает. Одновременно он тонет в море противоречивых методик – одна программа советует качаться каждый день, другая – три раза в неделю. Эта информационная перегрузка парализует волю.

Но самая большая проблема – отсутствие базовых знаний. Представьте: студент заходит в тренажерный зал впервые. Он не знает, как настроить тренажер, какой вес выбрать, почему болят мышцы после тренировки. Он боится выглядеть глупо, сделать что-то не так. Одна неудачная попытка – и желание возвращаться пропадает навсегда. В итоге мы имеем поколение, которое воспринимает спорт как скучную обязанность, а не как возможность стать лучше. Их учили сдавать, а не заниматься; выполнять, а не понимать. И когда внешний контроль исчезает, исчезает и мотивация.

Почему осознание важности здорового образа жизни не перерастает в устойчивую привычку к самостоятельным занятиям? Чтобы найти ответ на этот

вопрос, был проведен опрос среди 500 студентов неспортивных вузов, целью которого было выявить ключевые барьеры и мотивационные факторы, влияющие на их спортивную активность вне учебной программы. Результаты представлены на рис. 1,2.

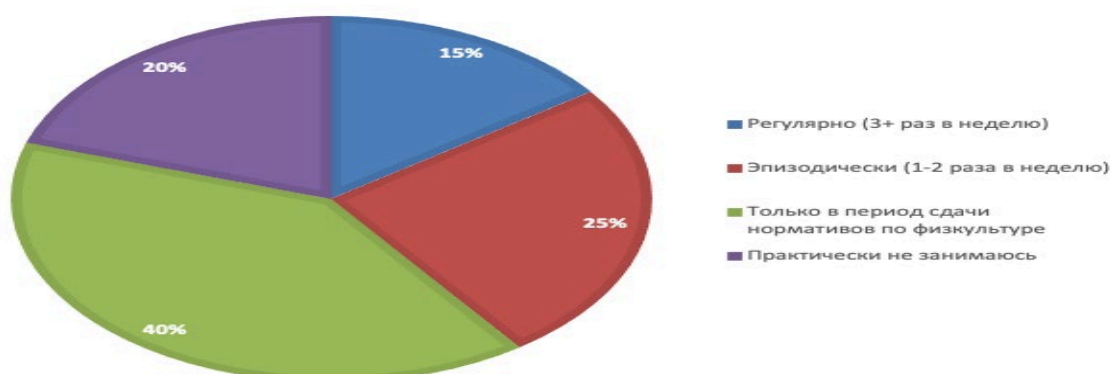


Рис. 1. «Как часто вы занимаетесь физической активностью (вне обязательных партий по физкультуре)?»

Как мы видим, только 15% респондентов действуют в соответствии со своими убеждениями. Ключевая проблема – цикличность активности, привязанная к внешнему контролю (40% занимаются только "для галочки" на зачете). Это прямое следствие несформированной привычки и внутренней мотивации.

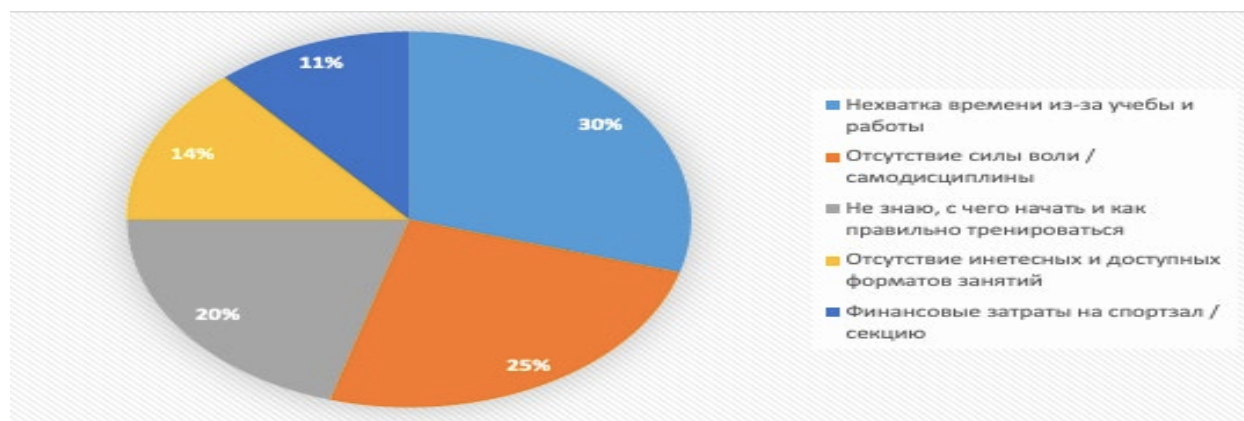


Рис. 2. «Что является для вас главным препятствием для регулярных занятий?»

"Нехватка времени" (30%) часто является следствием неумения расставлять приоритеты и управлять своим временем. Высокий процент "отсутствия силы воли" (25%) и "незнания основ" (20%) подтверждает тезис о неготовности к самостоятельности. Студенты понимают "что" делать, но не понимают "как" преодолеть внутреннее сопротивление и выстроить систему.

Итак, мы подошли к главному вопросу: что конкретно можно сделать? Как переломить ситуацию, когда студенты понимают пользу спорта, но не могут заставить себя заниматься самостоятельно. Ключ не в том, чтобы заставлять их сильнее, а в том, чтобы кардинально изменить сам подход. Речь

идет о создании в университете такой среды, где у студента исчезнет страх перед самостоятельными занятиями.

1. Создайте «меню возможностей», а не строгое расписание. Предложите гибкие и современные форматы вместо стандартных секций. Например, вместо одной группы по волейболу – создать «спортивный клуб», где в разное время проходят разные активности: воркаут во дворе, йога в аудитории, пробежка в парке, турнир по настольному теннису. Студент может выбрать то, что ему нравится и подходит по расписанию.

2. Внедрите «социальный двигатель». Используйте силу компании. Создайте чат-бот или приложение от вуза, где можно объединяться в группы для совместных пробежек или тренировок, отслеживать общий прогресс факультета и участвовать в челленджах. К примеру, запустить двухнедельный челлендж «10 000 шагов в день» с общим рейтингом групп. Азарт и общая цель мотивируют лучше любого приказа.

3. Помогите им «не бросить». Самый сложный этап – первые три недели. Введите позицию тьютора – студента-спортсмена, который курирует новичков: отвечает на вопросы, поддерживает, помогает скорректировать программу. Превратите спорт в игру и самоисследование. Сделайте акцент на личном прогрессе, а не на нормативах. Допустим, в начале семестра студент проходит фитнес-тест (гибкость, выносливость, сила) и ставит личную цель – не «пробежать 2 км за 8 минут», а «увеличить результат в планке с 30 секунд до 2 минут». В конце семестра он видит свой личный рост, а не сравнение с другими. Это формирует осознанное отношение к телу.

Когда студент начинает заниматься потому, что ему нравится и он понимает, зачем это ему лично, – только тогда спорт становится по-настоящему его собственным и постоянным делом. Задача вуза – не гнаться за спортивными рекордами, а помочь каждому студенту найти свой путь к здоровой и активной жизни. В итоге мы получаем не просто более здоровое поколение, а людей, которые научились важнейшему навыку – осознанно заботиться о себе.

Библиографический список

1. Жеребцова, И. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И. В. Жеребцова, Т. А. Кошурина // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2018. – № 1. – С. 76-81.

2. Мартын, И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электронный научный журнал. 2023. № 6 (36).

3. Наговицын, Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. 2021. № 8. С. 293-298.

4. Питкин, В. А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В. А. Питкин, Д. Д. Иванова, Л. А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – № 5. – С. 171-177. – EDN FTXJKW.

© Платонова Ю.О., 2025

Т. М. ТЕРЕГУЛОВ

teregulovv2004@mail.ru

Науч. руковод. – доцент, к.п.н. Г. М. МАКСИМОВ

Уфимский университет науки и технологий

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема влияния избыточного использования гаджетов на уровень физической активности студенческой молодежи. Определяются основные формы проявления цифровой зависимости и её влияние на физическое и психическое здоровье. Выделяются возможные пути оптимизации двигательной активности в условиях цифровизации.

Ключевые слова: гаджет-зависимость, физическая активность, студенты, цифровизация, здоровье.

В последние годы жизнь студентов изменилась до неузнаваемости – практически каждое действие сопровождается участием телефона, ноутбука или другого устройства. Интернет давно стал привычным источником общения, информации и даже отдыха. Благодаря постоянной связи и доступу к любым ресурсам граница между виртуальным и реальным миром заметно размылась. Молодые люди всё чаще проводят свободное время в сети, заменяя прогулки и живое общение сидением за экраном. Это вызывает тревогу, ведь зависимость от гаджетов постепенно становится нормой и напрямую отражается на физическом и психологическом состоянии. Именно поэтому вопрос влияния цифровой среды на активность студентов приобретает особую значимость.

Цель данной работы – определить, как частое использование электронных устройств отражается на физической активности студентов, и какие меры могут помочь вернуть интерес к движению и здоровому образу жизни.

Теоретические основы. Постоянное пребывание в онлайн-пространстве уже рассматривается специалистами как разновидность поведенческой зависимости. Человек теряет ощущение времени, когда находится в сети, а привычка проверять уведомления и новости становится автоматической. Постепенно виртуальные занятия вытесняют реальную деятельность, а малоподвижный образ жизни превращается в норму. Всё это приводит к состоянию гиподинамии – когда организм не получает необходимого уровня физической нагрузки. Последствия проявляются не сразу, но со временем снижается выносливость, ухудшается осанка, появляются проблемы с концентрацией и сном.

По данным Всемирной организации здравоохранения, студенты, проводящие за гаджетами более шести часов в сутки, реже выполняют норму

физической активности. У них чаще наблюдаются признаки переутомления и эмоционального выгорания. Эти выводы подчеркивают необходимость поиска способов поддержания двигательной активности в условиях цифровизации образования.

Эмпирический анализ. Для подтверждения теоретических предположений было проведено небольшое наблюдение среди двадцати студентов разных направлений подготовки. Выяснилось, что около семидесяти процентов участников ежедневно проводят в интернете свыше шести часов. При этом лишь каждый пятый систематически выполняет физические упражнения. Остальные ограничиваются редкими прогулками или физической активностью только в рамках учебных занятий.

Особенно заметно различие между студентами, контролирующими время в сети, и теми, кто практически постоянно использует гаджеты. У второй группы уровень физической активности оказался примерно в два раза ниже. Это подтверждает: чрезмерное увлечение технологиями действительно снижает потребность в движении и влияет на физическое самочувствие.

Обсуждение результатов. На основании полученных данных можно утверждать, что проблема требует не запрета, а осознанного подхода. Современные технологии нельзя исключить из жизни, но можно научиться использовать их в свою пользу. Например, включение цифровых инструментов в процесс физического воспитания помогает мотивировать студентов. Мобильные приложения, фитнес-трекеры и онлайн-челленджи позволяют следить за результатами, сравнивать достижения с другими и видеть реальный прогресс. Так гаджет превращается из источника зависимости в средство самоконтроля и развития.

Кроме того, важно обучать студентов элементарным правилам цифровой гигиены – планировать время, делать перерывы в работе за компьютером и уделять внимание отдыху без экрана. Это поможет не только снизить зависимость, но и восстановить баланс между интеллектуальной и физической активностью.

Пути повышения физической активности студентов. Чтобы повысить уровень физической активности в вузах, необходимо использовать комплексный подход, объединяющий педагогические и социальные методы. Одним из действенных направлений может стать использование интерактивных образовательных программ, где физическая активность подаётся в интересной форме. Например, проведение университетских онлайн-марафонов, соревнований между факультетами или челленджей с элементами геймификации делает занятия более увлекательными.

Игровые элементы и соревновательный дух создают мотивацию и помогают студентам воспринимать движение не как обязательство, а как часть нормальной жизни. Регулярные мероприятия, спортивные флешмобы и кампусные активности укрепляют командный дух и формируют позитивное отношение к физической культуре.

Не менее важно развивать материальную базу: оборудовать тренажёрные залы, открытые площадки, установить спортивные зоны возле общежитий. Когда условия для занятий удобные и доступны, желание заниматься спортом возникает само собой.

Также следует формировать у студентов культуру рационального использования времени в сети. Университеты могут проводить лекции и встречи о том, как грамотно распределять нагрузку и избегать информационного переутомления. Всё это формирует устойчивую привычку сочетать цифровую деятельность с физической активностью. Таким образом, повышение уровня физической активности возможно только при совместной работе студентов, преподавателей и администрации вузов. Когда образовательная среда поощряет движение, а технологии используются для мотивации, проблема малоподвижного образа жизни постепенно теряет остроту.

Заключение. Результаты проведённого анализа показали, что частое и длительное использование гаджетов оказывает отрицательное влияние на физическое состояние студентов. Малоподвижность, вызванная цифровыми привычками, ведёт к снижению выносливости, ухудшению концентрации и общему упадку энергии. Решение проблемы заключается в том, чтобы направить цифровые технологии в полезное русло.

Если научиться использовать гаджеты как инструмент для самоконтроля, учёта достижений и самоорганизации, они перестанут быть источником зависимости. Развитие культуры разумного обращения с технологиями, популяризация физической активности и модернизация учебного процесса способны не только укрепить здоровье студентов, но и сделать цифровую среду союзником, а не врагом личностного роста.

Библиографический список

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура студенческой молодежи в условиях цифровизации общества. – М.: Академия – 2021
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. – СПб.: Питер, 2019
3. Рябова, А. С. Гаджет-зависимость как фактор снижения физической активности студентов // Педагогика и психология образования. – 2022. – №4. – С. 45–51
4. Максимов, Г. М. Краткий анализ организации учебного процесса специализации «Кикбоксинг» посредством дистанционных технологий обучения в вузе / Г. М. Максимов, И. Д. Тупиев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ», Уфа, 26–27 мая 2022 года. – Уфа: УГАТУ, 2022. – С. 141-145. – EDN OHYBQY.

© Терегулов Т.М., 2025

А. Х. ТИМЕРБУЛАТОВ

timerbulatovamur@gmail.com

Науч. руковод. – ст. преподаватель Ф. Р. ИМАШЕВ

Уфимский университет науки и технологий

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО РАЗДЕЛУ "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

Аннотация. В статье исследуется эффективность применения фитнес-браслетов для организации самостоятельной работы учащихся по легкой атлетике. .

Ключевые слова: Фитнес-браслет, самостоятельная работа, легкая атлетика, учащиеся, мониторинг сердечного ритма, пульсовые зоны.

Актуальность: современная система образования требует внедрения цифровых технологий. Фитнес-браслеты, как доступный гаджет, могут трансформировать самостоятельную работу из формального задания в персонализированный, отслеживаемый и мотивирующий процесс, что особенно важно для развития выносливости в легкой атлетике.

Гипотеза: использование фитнес-браслетов для организации самостоятельной работы улучшает ее эффективность, что можно увидеть в точном выполнении тренировочных планов, росте функциональных параметров и повышении учебной мотивации студентов.

Цель: теоретически обосновать и практически проверить эффективность фитнес-браслетов в организации самостоятельной работы учащихся по дисциплине "Легкая атлетика".

Задачи:

1. Разработать методику организации самостоятельной работы с использованием фитнес-браслетов.
2. Выявить динамику функциональных показателей учащихся (ЧСС-показатели, время восстановления).
3. Оценить динамику спортивных результатов в беговых дисциплинах.
- 4 Проанализировать влияние использования гаджетов на мотивацию и сознательность учащихся.

Проблема: В современной практике организация самостоятельной работы по физической культуре зачастую носит формальный и неконтролируемый характер. Студенты получают расплывчатые задания (например, "побегать на выходных"), которые не имеют четких критериев выполнения и не поддаются объективной проверке преподавателем. Это приводит к:

1. Низкой дисциплине: ученики часто не выполняют задания или выполняют их "для галочки".

2. Отсутствию осознанности: Студенты не понимают, какую именно нагрузку они получают, не умеют регулировать интенсивность и не видят связи между тренировкой и результатом.

3. Отсутствию персонализации: задания одинаковы для всех, не учитывая разный уровень физической подготовки учащихся, что может быть как неэффективно, так и опасно.

Как фитнес-браслеты решают эту проблему? Они предлагают инструмент. Для превращения самостоятельной работы из формального в осознанный, контролируемый и персонализированный процесс, основанный на данных с фитнес браслетов (пульс, темп, время восстановления).

Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие 20 учащихся 3 курса университета (средний возраст 19-21 год). Участники методом случайной выборки были разделены на две группы: экспериментальная группа (ЭГ): 15 человек (8 парней, 7 девушек), контрольная группа (КГ): 5 человек (3 парня, 2 девушки).

Для обеспечения чистоты эксперимента было проведено входное тестирование (бег на 1000 м, проба Руфье), которое не выявило статистически значимых различий в уровне физической подготовленности и функционального состояния между группами на начальном этапе.

Этапы исследования:

Констатирующий этап (1 неделя): первичное тестирование физических и функциональных показателей, анкетирование.

Формирующий этап (2 недели): обе группы занимались по программе 3 занятия в неделю 40-50 минут самостоятельных занятий.

Контрольный этап (1 неделя): повторное тестирование по методике констатирующего этапа, сбор и анализ данных с фитнес-браслетов, итоговое анкетирование.

Для контрольной группы (КГ): применялась традиционная методика. Задание формулировалось как: "Самостоятельно выполнить 2 пробежки в неделю продолжительностью 20-25 минут", для экспериментальной группы (ЭГ): применялась методика с использованием фитнес-браслетов Xiaomi Mi Band, Huawei Watch, Apple Watch (или аналогов с функцией непрерывного измерения ЧСС).

Инструктаж: участники ЭГ прошли инструктаж по работе с браслетом, основам пульсометра и зонной тренировки. Персонализация нагрузки: для каждого ученика была рассчитана целевая аэробная зона (60-75% от ЧСС макс.) по формуле Карвонена, учитывающей ЧСС в покое, что повысило точность дозирования. Формулировка задания: "Выполнить беговую тренировку продолжительностью 20 минут, стремясь провести не менее 15 минут в целевой пульсовой зоне. Перед бегом выполнить разминку (5-7 мин), после заминку (3-5 мин)".

Обратная связь: студенты видели на экране браслета или в приложении свой текущий пульс и могли самостоятельно регулировать темп бега для удержания в нужной зоне.

Было проведено педагогическое тестирование по следующим тестам:

Бег на 1000 м (сек.) – для оценки развития общей выносливости.

Челночный бег 4х9 м (сек.) – для оценки скоростно-координационных способностей.

Функциональное тестирование: проба Руфье-Диксона проводилась для оценки адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы. Рассчитывался индекс: $I = (4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$, где P1 – пульс в покое сидя, P2 – пульс сразу после 30 приседаний, P3 – пульс через 1 минуту восстановления. Время восстановления ЧСС после стандартной нагрузки (бег 500 м в среднем темпе). Фиксировалось время, за которое пульс снижался до 110 уд/мин.

Телеметрия (только для ЭГ): данные с фитнес-браслетов еженедельно экспортировались и анализировались средний и максимальный пульс во время тренировки, процент времени в целевой пульсовой зоне, время восстановления ЧСС после каждой самостоятельной тренировки, пройденная дистанция и средний темп.

Результаты исследования и обсуждение. Рост процента времени в целевой зоне с 68% до 85% свидетельствует о формировании у учащихся навыка осознанного управления интенсивностью нагрузки. Они научились "прислушиваться" к данным гаджета и корректировать темп, что является ключевым элементом физической культуры личности.

Сокращение времени восстановления ЧСС на 26.7 секунд является объективным доказательством роста тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем учащихся ЭГ. Организм стал эффективнее справляться с нагрузкой и быстрее возвращаться к норме.

Увеличение преодолеваемой дистанции за то же время при сохранении пульса в целевой зоне указывает на рост аэробной производительности (МПК) и экономизации бега. Повышение дисциплины косвенно подтверждает рост мотивации благодаря наличию четкой цели и немедленной обратной связи.

Таблица 2

Динамика показателей выполнения самостоятельной работы в экспериментальной группе по данным фитнес-браслетов

Показатель	Неделя 1	Неделя 2-3
% времени в целевой зоне пульса	68,2%±12,4%	84,7±6,1%
среднее время восстановления ЧСС (сек)	145,3±22,1	118,6±15,8
средняя дистанция за 20 мин (км)	3,41±0,45	3,89±0,38

Сравнительный анализ динамики. Результаты в беге на 1000 м: прирост в ЭГ (+15.5 сек) более чем в 2 раза превышает прирост в КГ (+6.3 сек). Доказывает, что самостоятельные тренировки в ЭГ были существенно более эффективными для развития выносливости благодаря точному дозированию аэробной нагрузки.

Функциональное состояние (индекс Руфье): улучшение индекса в ЭГ с "посредственного" (9.9) до "удовлетворительного" (6.8) уровня по оценочной таблице значительно превосходит незначительные изменения в КГ. Это говорит

об улучшения адаптации сердца к нагрузке у учащихся, использовавших браслеты.

Таблица 3

Сравнительные результаты
педагогического и функционального тестирования в КГ и ЭГ

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
Бег 1000 м (сек)	КГ (n=15)	285,4±18,2	279,1±17,5	+ 6,3
	ЭГ (n=15)	284,8±17,5	269,3±16,1	+15,5
Индекс Руфье	КГ (n=15)	9,8±1,5	9,2±1,4	+0,6
	ЭГ (n=15)	9,9±1,6	6,8±1,2	+3,1
Восст. ЧСС	КГ (n=15)	142,1±20,3	138,5±19,1	+3,6
	ЭГ (n=15)	143,5±21,5	116,2±14,8	+27,3

Время восстановления ЧСС (по тесту): данные сопоставляются с телеметрическими. Выраженное улучшение в ЭГ подтверждает, что положительные изменения носят устойчивый системный характер и проявляются после привычных самостоятельных пробежек и в условиях стандартного тестового упражнения.

Таким образом, исходя из результатов исследований, можно сделать следующие выводы:

1. Доказана принципиальная возможность и эффективность интеграции фитнес-браслетов в образовательный процесс. Фитнес-браслеты трансформируются из персонального гаджета в полноценный педагогический инструмент, позволяющий вынести занятия на принципиально новый уровень цифрового контроля и биологической обратной связи.

2. Обеспечен переход от эпизодического к системному и осознанному подходу в самостоятельных занятиях. Если традиционная модель самостоятельной работы ("пробеги дистанцию") часто носит формальный характер, то методика с использованием целевых пульсовых зон заставляет студента постоянно следить за своим состоянием, понимать связь между усилием и физиологической реакцией организма, тем самым формируя телесно-функциональную грамотность.

3. Достигнут значительный педагогический эффект за счет персонализации нагрузки. Данные с браслетов наглядно показали, что одна и та же задача (например, "бег 20 минут") для разных занимающихся требует различного темпа и усилий для достижения целевой пульсовой зоны. Это позволило устранить проблему усредненного подхода, когда сильным ученикам было скучно, а слабым – чрезмерно тяжело. В результате каждый ученик работал в зоне своего оптимального развития.

4. Подтвержден синергетический эффект от сочетания технологического и педагогического компонентов. Рост функциональных показателей (индекс Руфье) и спортивных результатов (бег на 1000 м) в экспериментальной группе был статистически значимым и качественно более высоким, чем в контрольной. Это доказывает, что технология не подменяет собой педагогику, а усиливает ее

воздействие, обеспечивая точность и регулярность выполнения тренировочных заданий.

5. Учащиеся перестали воспринимать самостоятельную работу как долг, появилась мотивация. Визуализация прогресса (графики пульса, пройденной дистанции), элемент геймификации (выполнение дневных норм) и возможность наблюдать за собственным улучшением, показал устойчивую внутреннюю мотивацию, основанную на интересе и личном достижении.

6. Заложены основы для формирования навыков самоконтроля и здоровых привычек на всю жизнь. Важнейшим долгосрочным результатом является улучшение текущих спортивных показателей, также, что учащиеся научились управлять своей тренировкой на основе объективных данных. Этот навык является ключевым для поддержания физической активности во взрослой жизни, выходя далеко за рамки школьного курса физкультуры.

7. Определены практические перспективы для внедрения. Методика является малозатратной, масштабируемой и легко адаптируемой для других разделов учебной программы (например, лыжная подготовка, плавание), а также для организации внеурочной деятельности и проектной работы учащихся, что открывает широкие возможности для модернизации всей системы физического воспитания в школе.

В конечном итоге, использование фитнес-браслетов для самостоятельной работы доказало свою эффективность, оказывая положительное влияние на физическое развитие, на мотивационную, познавательную и практическую сферу учащихся.

Библиографический список

1. Волков, И. П. Современные фитнес-технологии в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / И. П. Волков, Т. Г. Коваленко. – Омск : ОмГУ, 2022. – 132 с.

2. Горбунов, Н. В. Цифровая трансформация спорта: анализ данных с носимых устройств : монография / Н. В. Горбунов. – Москва : Физическая культура, 2023. – 188 с.

3. Бажин, А. В. Использование цифровых технологий в спорте и физической культуре / А. В. Бажин, И. Д. Тупиев, Е. В. Морошенко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной Олимпийским играм и Всемирным играм Дружбы 2024, Уфа, 25 марта 2024 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2024. – С. 12-18. – EDN JSWOKF.

3. Дворкин, Л. С. Современные технологии в физическом воспитании и спорте : монография / Л. С. Дворкин, А. И. Заглевская. – Москва: Советский спорт, 2019. – 154 с.

© Тимербулатов А.Х., 2025

А. А. ФИЛАТОВА

sarah.03@list.ru

Науч. руковод. – ст. преподаватель Е. С. ГИМАЛДИНОВА

Уфимский университет науки и технологий

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ВОСПРИЯТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ИТ-НАПРАВЛЕНИЙ

Аннотация. В статье исследовано восприятие цифровых технологий в физической культуре студентами, которые обучаются в сфере информационных технологий (ИТ). Рассмотрены носимые устройства, мобильные приложения и игровые методики. Выявлен разрыв между интересом к технологиям и их практическим применением. Предложены пути интеграции технологий в обучение для повышения мотивации.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая культура, студенты ИТ - направлений, мотивация, геймификация, виртуальная реальность, восприятие, внедрение.

Введение. Переход высшего образования к цифровизации – не локальное явление, а устойчивый общественный процесс, который затрагивает все уровни подготовки будущих специалистов. Его нередко описывают как «цифровую трансформацию» образовательной среды. Традиционная дисциплина «Физическая культура и спорт» также входит в эту динамику, хотя внешне может восприниматься менее подверженной влиянию технологий.

Молодежная аудитория, особенно будущие специалисты ИТ-сферы, сочетают сразу два разнонаправленных тренда: с одной стороны – глубокую цифровую включенность, с другой – прогрессирующее снижение интенсивности занятия спортом из-за преобладания сидячего образа жизни и длительной работы за компьютером [1].

Это формирует своеобразное противоречие: студенты, обладающие развитыми навыками пользования цифровыми инструментами, часто уклоняются от традиционных форм физического воспитания. В такой ситуации возникает объективная педагогическая задача – найти формы взаимодействия, которые говорят со студентом на «его цифровом языке» и одновременно формируют устойчивые двигательные привычки. Целью статьи является: анализ восприятия и перспектив внедрения цифровых технологий в физическую культуру студентов ИТ-направлений. Для реализации указанной цели поставлены следующие задачи:

1. Определить и классифицировать основные типы цифровых технологий, которые могут использоваться в рамках физического воспитания.

2. Осуществить эмпирический анализ мнений и опыта применения цифровых инструментов студентами IT-специальностей.

3. Установить особенности понимания и принятия цифровых технологий студентами, чья профессиональная деятельность связана с информационными технологиями.

4. Выявить возможные препятствия и многообещающие направления для внедрения рассматриваемых технологий в образовательный процесс по физической культуре.

Классификация и потенциал технологий в физической культуре

В области физической культуры и спорта применимые цифровые технологии подразделяются на несколько основных категорий, каждая из которых характеризуется собственным набором возможностей для обучения и повышения мотивации:

1. Носимые устройства как средство контроля нагрузки.

Носимые устройства (wearable devices) становятся частью повседневной жизни: фитнес-трекеры, смарт-часы, пульсометры. По сути, это компактные биометрические лаборатории, ориентированные на непрерывный мониторинг жизненно важных параметров организма: частоты сердечных сокращений, двигательной активности и числа шагов, энергозатрат (калорийность нагрузки), фаз сна. Они переводят субъективные ощущения («кажется, я устал») в объективные показатели, что повышает осознанность тренировочного процесса, формирует «цифровое здоровье» как компетенцию [2]. Особенно важно, что для студента такие показатели интуитивно понятны: это метрики, а значит – данные, которые можно оптимизировать.

2. Фитнес-приложения как персонализированные тренеры.

Цифровые платформы, такие как Strava или Adidas Training, превращают процесс физического развития в индивидуальный обучающий маршрут: готовые программы занятий, видео-инструкции, – дневник нагрузки и питания, автоматические отчёты и напоминания, социальная составляющая (соревнования, рейтинги, обмен результатами). Таким образом, формируется учебная экосистема, в которой студент учится не только выполнять упражнения, но и анализировать свои физические показатели, управлять режимом, отслеживать динамику прогресса.

3. Технологии виртуальной и дополнительной реальности (VR/AR) в тренировочном процессе.

Наиболее инновационным направлением выступает применение VR- и AR-средств. VR-фитнес создает полностью виртуальную тренировочную среду – от имитации боксерского ринга до «бега» по живописным маршрутам. AR-технологии могут подсказывать пользователю оптимальное положение корпуса, корректировать технику, позицию конечностей [3]. Для студентов, знакомых с разработкой интерактивных систем, такие форматы воспринимаются скорее, как профессионально-интересный эксперимент, чем как «обычное занятие физкультурой».

4. Геймификация и внутренняя мотивация

Геймификация применяет игровые механики (очки, уровни, рейтинги) в учебных целях и усиливает мотивацию [4]. Она апеллирует к знакомому цифровому опыту: «прокачка», челленджи, достижения. Для студентов IT-направления она естественна – многие из них геймеры или потенциальные создатели игр.

Эмпирическое исследование восприятия цифровых технологий студентами IT-направлений.

1. Методика и выборка исследования

Исследование выполнено методом анкетного опроса среди 123 студентов 4-5 курсов IT-направлений Уфимского университета науки и технологий. Условием участия являлось использование участниками цифровых инструментов для контроля активности.

2. Анализ результатов и их обсуждение

Результаты исследования: свыше 70% студентов осознают значимость цифровых технологий для физического развития;

- около 40% активно применяют их на университетских занятиях;
- большинство используют цифровые сервисы в быту, но не связывают их с учебной деятельностью.

Испытуемые отмечают дефицит внешней мотивации, недостаток соревновательности, а также неудовлетворённую потребность в структурировании нагрузки. Это подтверждает ценность геймификационных решений, персонализированных программ и обратной связи.

Парадоксально, но признание полезности технологий не всегда приводит к действию – возникает мотивационный разрыв. Причинами могут стать: отсутствие методических рекомендаций, инфраструктуры, поддержки преподавателей.

Особенности понимания и горизонты интеграции в образовательную практику. Результаты проведенного эмпирического исследования позволяют конкретизировать теоретический анализ специфики восприятия цифровых технологий студентами IT-направлений:

- Высокая цифровая компетентность и доверие к данным. Студенты IT-сферы склонны воспринимать данные как главный критерий оценки [5]. Для них цифры надёжнее субъективных ощущений. Поэтому цифровизация физкультуры гармонична их когнитивной картине мира: если активность можно считать, то ею проще управлять.

- Прагматичность и ориентация на измеримые цели. Студенты-айтишники часто склонны к системному и оптимизационному мышлению. Цель «быть здоровым» для студента слишком абстрактна. Цель же «выполнить норму шагов 30 дней подряд» или «уменьшить средний пульс в беговой серии» – конкретна, измерима и понятна.

- Предрасположенность к геймификации и интерактивным форматам. Поскольку IT-сфера тесно переплетена с индустрией видеоигр, многие студенты являются активными геймерами или имеют опыт геймдизайна. Механики достижений вызывают позитивный отклик, что подтверждается

исследованиями об эффективности игровых практик в образовательной среде [6]. Это делает соревновательные платформы мощным инструментом мотивации.

На основе анализа потенциала технологий и специфики восприятия можно предложить несколько моделей интеграции цифровых инструментов в курс физической культуры для студентов IT-направлений:

– Смешанное обучение (Blended Learning) на основе данных. Данная модель предполагает комбинацию аудиторных практических занятий с самостоятельной работой, контролируемой через цифровые платформы. Студенты получают индивидуальные задания в фитнес-приложении, а отчетность предоставляется в виде скриншотов с данными о выполненной работе. Преподаватель выступает в роли куратора, анализирующего предоставленные данные и дающего рекомендации.

– Проектно-игровой формат. К примеру, устроить «виртуальный марафон факультета»: Команды соревнуются на основе данных трекеров, результаты выводятся в общем рейтинге. Усиливается дух соперничества и укрепляется единство коллектива.

Заключение. Цифровизация физической культуры – необходимый этап эволюции физкультурного образования. Студенты IT-направления обладают высоким потенциалом восприятия цифровых инструментов благодаря цифровой грамотности, рациональному мышлению и интересу к интерактивным форматам. Существует разрыв между признанием значимости технологий и их практическим использованием. Для его преодоления требуется создание методической базы, обучающие программы для преподавателей, инфраструктурное обеспечение, системные игровые и аналитические модели занятий.

Библиографический список

1. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – М.: Академия, 2016. – 240 с.
2. Swan, M. Sensor Mania! The Internet of Things, Wearable Computing, Objective Metrics, and the Quantified Self 2.0 // Journal of Sensor and Actuator Networks. – 2012. – Vol. 1(3). – P. 217-253.
3. Li, L., Yu, F., Shi, J., et al. Application of virtual reality technology in clinical medicine // American Journal of Translational Research. – 2017. – Vol. 9(9). – P. 3867-3880.
4. Дуркин, П. К. Геймификация в образовании: монография / П. К. Дуркин. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2019. – 150 с.
5. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
6. Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., Nacke, L. From game design elements to gamefulness: defining «gamification» // Proceedings of the 15th Intern-l Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments. – 2011. – P. 9-15.

© Филатова А.А., 2025

А.А. ФИЛАТОВА

sarah.03@list.ru

Науч. руковод. – ст. преп. Е. С. ГИМАЛДИНОВА

Уфимский университет науки и технологий

ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА: АНАЛИЗ ПЕРСПЕКТИВ И ВЫЗОВОВ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ АУДИТОРИИ

Аннотация. В статье рассмотрено применение искусственного интеллекта для модернизации физического воспитания в вузах.

Ключевые слова: искусственный интеллект, физическое воспитание, персонализация, компьютерное зрение, цифровизация образования, студенты, адаптивные нагрузки, биометрия.

Введение. Современная высшая школа находится в процессе активной цифровой трансформации, затрагивающей все без исключения дисциплины. Физическая культура, являющаяся неотъемлемой частью образовательного процесса, также требует внедрения инновационных подходов. Традиционная система физического воспитания в университетах часто сталкивается с системными вызовами: массовый характер занятий на фоне разнородного уровня физической подготовленности студентов, дефицит индивидуального подхода, низкая мотивация значительной части обучающихся и рост числа студентов, отнесенных по здоровью к специальной медицинской группе [1]. В этих условиях технологии искусственного интеллекта представляются мощным инструментом для модернизации и персонализации учебного процесса.

Искусственный интеллект – это область знаний, направленная на создание систем, которые способны выполнять интеллектуальные функции человека: анализировать данные, обучаться и принимать решения [2]. Базовым механизмом выступает машинное обучение, основанное на выявлении закономерностей в больших данных и построении прогнозных моделей [3].

Актуальность темы обусловлена растущим запросом со стороны студентов на персонализированный образовательный трек и необходимостью повышения эффективности и безопасности занятий физической культурой в условиях ограниченных ресурсов вуза.

Цель статьи – комплексно проанализировать перспективы и барьеры внедрения искусственного интеллекта в физическое воспитание студентов.

Задачи: описать направления применения искусственного интеллекта в тренировочном процессе; выявить организационные, этические и кадровые вызовы; предложить практические шаги по реализации цифровых технологий.

Направления применения искусственного интеллекта в системе физического воспитания вуза

1. Интеграция искусственного интеллекта позволяет трансформировать все ключевые компоненты учебного процесса по физической культуре, предлагая решения для основных проблем.

2. Персонализация учебного процесса и контроль нагрузки. Традиционные нормативные программы учитывают усреднённый уровень подготовленности, что снижает эффективность работы со студентами разного профиля. Алгоритмы машинного обучения позволяют сегментировать обучающихся по уровню подготовки, состоянию здоровья и динамике нагрузки [4]. Например:

- Для студентов с низким уровнем физической подготовленности система генерирует щадящую, вводную программу, фокусируясь на основах и постепенном прогрессе;

- Для подготовленных студентов предлагается тренировочный план с интервальными протоколами и упражнениями на силу;

- Для студентов специальных медицинских групп можно разрабатывать комплексы адаптивной физической культуры, учитывающий медицинские рекомендации [5].

Подобная система формирует персональную траекторию, что повышает мотивацию и снижает риск травм. Такой подход способствует формированию долгосрочной привычки к физической активности.

Автоматизированный анализ техники движений. Одной из основных проблем массовых занятий является невозможность преподавателя уделить достаточное внимание технике выполнения упражнений каждым студентом. Решением может стать использование систем компьютерного зрения.

С помощью обычных камер смартфонов или установленных в спортивном зале камер специальная программа на основе сверточных нейронных сетей (класса алгоритмов глубокого обучения, предназначенных для эффективного распознавания и обработки изображений, анализирует позу и движения студента в реальном времени [6]. Пример: камера фиксирует присед, нейросеть корректирует положение коленей и спины, предупреждая неправильную технику.

Такие алгоритмы могут быть интегрированы в мобильные приложения, что делает смартфон «цифровым тренером», доступным каждому студенту.

Цифровая мотивация и геймификация. Недостаток мотивации – ключевая проблема. ИИ позволяет формировать гибкие цели, игровые рейтинги, интеллектуальные челленджи и социальные соревнования между учебными группами. Система может рекомендовать отдых, если данные указывают на перегрузку, оценивая пульс, активность и уровень стресса – механизм, приближающий учебный процесс к спортивной медицине высших достижений

Современные вызовы и барьеры внедрения. Несмотря на значительный потенциал, интеграция искусственного интеллекта в университетскую систему физического воспитания сталкивается с рядом серьезных препятствий.

Ограниченность ресурсов и инфраструктуры. Полноценные системы анализа требуют камер, датчиков, вычислительных мощностей и специалистов. Бюджеты кафедр физического воспитания часто недостаточны для закупки оборудования, программного обеспечения и найма специалистов по работе с данными. Это создает риск цифрового неравенства между вузами. Для ряда университетов это создаёт риск цифрового неравенства [7]. Это создает риск углубления цифрового неравенства между элитными и рядовыми вузами.

Этические и правовые вопросы. Сбор биометрических данных (пульс, видеоизображения тела) является чувствительной зоной с точки зрения законодательства. В России их обработка строго регламентируется Федеральным законом №152 «О персональных данных». Необходимо разработать прозрачные внутриуниверситетские регламенты, определяющие:

1. Владельца данных: являются ли данные студента его собственностью или переходят вузу.

2. Цели обработки: данные используются только для учебного процесса или могут быть применены для исследований.

3. Меры защиты: как обеспечить безопасное хранение и передачу информации, исключающее утечки [8]. Неявное согласие студентов на сбор таких данных недопустимо, требуется информированное и осознанное разрешение.

Кадровый и психологический барьер. Сотрудники кафедр физического воспитания сталкиваются с необходимостью освоения цифровых инструментов. Техноскепсис и недостаток цифровой подготовки могут усложнять внедрение [9]. Требуются программы повышения квалификации по цифровым педагогическим компетенциям. Такие программы обучения могут стоить дорого.

Риск снижения роли преподавателя. Искусственный интеллект не должен вытеснять педагогическое общение. Живой контакт и эмоциональная поддержка студентам необходимы, особенно тем, кто имеет негативный опыт занятий спортом. Только преподаватель способен дать студенту дополнительную мотивацию: подбодрить, утешить, поддержать в сложный период.

Заключение. Искусственный интеллект способен трансформировать систему физического воспитания, обеспечивая персонализацию, объективную диагностику движений и повышение мотивации студентов. Однако успешная цифровая интеграция требует учёта правовых норм, инфраструктурной поддержки и подготовки педагогов. Наиболее рациональный путь – поэтапное внедрение, начиная с пилотных программ, использования доступных устройств (смартфонов) и включения цифровых модулей в программы повышения квалификации.

Искусственный интеллект должен усиливать педагогическое мастерство, а не подменять его. Успех цифровой трансформации физического воспитания зависит от способности вуза создать сбалансированную среду, где технологии служат усилению педагогического мастерства. Так достигается синергия

технологий и гуманистических принципов физического воспитания, соответствующая ожиданиям современного студенческого поколения.

Библиографический список

1. Лубышева, Л. И. Современные тенденции развития физической культуры в системе высшего образования / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 44-46.
2. Рассел, С. Искусственный интеллект: современный подход / С. Рассел, П. Норвиг. – М.: Вильямс, 2021. – 1104 с.
3. Provost, F. Data Science for Business: What You Need to Know about Data Mining and Data-Analytic Thinking / F. Provost, T. Fawcett. – O'Reilly Media, 2013. – 414 p.
4. Цифровая трансформация: ожидания и реальность: докл. к XXIII Ясинской (Апрельской) междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2022 г. [Текст] / Г. И. Абдрахманова, С. А. Васильковский, К. О. Вишневский, М. А. Гершман, Л. М. Гохберг и др.; рук. авт. кол. П. Б. Рудник; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2022. — 221 с.
5. Малушко, О. А. Плюсы и минусы использования фитнес-гаджетов для контроля за физическим состоянием человека / О. А. Малушко, И. Д. Тупиев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XVII Международной научно-практической конференции, Уфа, 25–26 мая 2023 года. – Уфа: ФГБОУ ВО УУНиТ, 2023. – С. 350-354. – EDN LUQUERA.
6. Clermont, C. A. Applications of Machine Learning in Sport Science: A Narrative Review / C. A. Clermont, J. P. Gushue, D. L. Bartsch // Sports Biomechanics. – 2022. – P. 1-25.
7. Ташкенов, Е. А. Компьютерное зрение и нейронные сети в анализе спортивных видеоданных / Е. А. Ташкенов // Искусственный интеллект и принятие решений. – 2023. – № 1. – С. 75-85.
8. Козлов, М. А. Управление тренировочным процессом на основе данных / М. А. Козлов. – М.: Спорт, 2019. – 188 с.
9. Miller, T. Explanation in Artificial Intelligence: Insights from the Social Sciences / T. Miller // Artificial Intelligence. – 2019. – Vol. 267. – P. 1-38.
10. Петров, А. В. Цифровой скаутинг: как большие данные меняют футбол / А.В. Петров. – СПб.: Питер, 2020. – 256 с.

© Филатова А.А., 2025

В. С. ФОМИЧЕВА, А. Ю. МУСОХРАНОВ

avroral91739@gmail.com

Науч. руковод – ст. преподаватель М. В. БОРИСОВА

Кемеровский государственный университет

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ТУРИЗМ

Аннотация. В данной статье рассматривается туризм как ключевой элемент в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. С возрастанием академических нагрузок и распространения малоподвижного образа жизни поиск эффективных способов формирования ЗОЖ среди студентов приобретает особую значимость. Туризм, сочетающий в себе физический, психологический и социальный аспекты, рассматривается в исследовании как комплексное решение данной проблемы.

Ключевые слова: туризм, польза, здоровый образ жизни, мотивация, студенческая молодежь.

Актуальность. В современных условиях увеличения академической нагрузки и распространения малоподвижного образа жизни среди студенческой молодежи поиск эффективных способов формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) приобретает особую значимость [1]. Туризм, комплексно воздействующий на физическое, психическое и социальное здоровье, представляет собой перспективное направление для решения этой задачи, что и обуславливает актуальность данного исследования.

Цель исследования состоит в том, чтобы исследовать потенциал туризма как средства формирования здорового образа жизни студенческой молодежи на примере Кемеровской области – Кузбасса.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующие формы и направления туризма, способствующие формированию ЗОЖ.
2. Исследовать отношение студентов КемГУ к туризму, физической активности и здоровому образу жизни.
3. Разработать практические рекомендации по развитию внутреннего туризма в Кузбассе для студенческой аудитории.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы такие методы, как анализ научной литературы и статистических данных, анкетирование, а также методы математической обработки результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Туризм является комплексным явлением, которое служит не только формой рекреации, но и

инструментом саморазвития, снятия психоэмоционального напряжения и приобретения новых впечатлений [2]. Физическая активность, неотъемлемая от туристической деятельности, способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, а также развитию мягких навыков (soft skills), таких как командный дух, лидерские качества и способность преодолевать трудности.

Кемеровская область обладает значительным потенциалом для развития различных форм туризма, ключевыми из которых являются горнолыжный, культурно-исторический и спортивный туризм [3]. С точки зрения формирования ЗОЖ наиболее релевантными являются активные формы: пешеходный, велосипедный, горный туризм, а также виды отдыха, сочетающие физическую активность и релаксацию (йога, медитация). Для выявления наиболее предпочтительных вариантов активного, полезного для здоровья отдыха был проведен опрос среди 120 студентов 1–4 курсов Кемеровского государственного университета.

Первый вопрос респондентам – «Как часто вы занимаетесь физической активностью?» 57% респондентов занимаются ею редко, 43% – несколько раз в неделю. Это указывает на значительный потенциал для вовлечения населения в активные формы отдыха.

Второй вопрос – «Как часто вы путешествуете по Кемеровской области?» 35% опрошенных бывают в поездках по Кузбассу несколько раз в год, но 65% – реже, чем раз в год. Это демонстрирует наличие спроса, который можно увеличить за счет улучшения предложения.

Далее студентам было предложено ответить на вопрос – «Какие виды активного отдыха вам интересны?» (при ответе на данный вопрос можно было назвать несколько вариантов ответа): пешие прогулки – 69%, йога/медитация – 43% , спортивные игры – 35%, велосипедные прогулки – 34%, горный спортивный туризм – 23%, альпинизм/скалолазание – 9%, танцы – 2%. Это говорит о высоком спросе на виды туризма, сочетающие физическую активность и релаксацию: пешие прогулки, йога и велопогулки.

Четвертый вопрос – «Какой уровень сложности туристических маршрутов вас интересует?» Легкий уровень (для новичков) – 61%, средний уровень – 34%, сложный уровень – 5%. Самые популярные маршруты в Кузбассе (Поднебесные Зубья, Золотая долина) имеют высокий уровень сложности, подавляющее большинство туристов нуждаются в маршрутах начального уровня.

Далее – «Что является для вас основным критерием при выборе места отдыха?» Стоимость – 42%, разнообразие развлечений – 19%, природа и ландшафт – 17%, уровень сервиса – 12%, культура и история региона – 10%. Следовательно, для большинства кузбассовцев финансовая доступность является решающим фактором.

Немаловажным является вопрос – «Как, по вашему мнению, влияет активный туризм на ваше здоровье?» Снижение стресса и улучшение настроения – 88%, улучшение физической формы – 75%, новые впечатления и вдохновение – 70%, нет значительного влияния – 4%. Подавляющее

большинство респондентов осознают и ценят комплексное положительное влияние активного туризма на свое самочувствие.

Седьмой вопрос – «Достаточно ли вы информированы о существующих туристических маршрутах в Кузбассе?» «Недостаточно информирован(а)» – 65% респондентов, «Скорее информирован(а)» – 25%, «Полностью информирован(а)» – 10%. Низкий уровень осведомленности о существующих возможностях является одним из главных барьеров для внутреннего туризма.

Закрывающий вопрос респондентам звучал следующим образом – «Ваши пожелания или предложения по развитию туризма в Кузбассе?» Большинство опрошенных говорили о введении льготных тарифов для студентов, молодежи и пенсионеров, создании оборудованных и комфортных релаксационных зон и «троп здоровья», улучшение рекламы и навигации по существующим маршрутам родного края, развитию инфраструктуры для кемпинга.

Закключение. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о значительном потенциале внутреннего туризма в Кемеровской области для популяризации ЗОЖ среди студенческой молодежи. Выявленная заинтересованность студентов в активных формах отдыха не реализуется в полной мере из-за финансовых ограничений, недостатка маршрутов начального уровня и низкой информированности.

На основе результатов исследования сформулированы следующие *рекомендации*:

1. Разработать и внедрить систему льготных тарифов на транспорт, размещение и посещение туристических объектов для студентов.
2. Создать сеть маршрутов здоровья («троп здоровья») и оборудованных релаксационных зон с легким уровнем сложности.
3. Реализовать информационную кампанию, направленную на повышение осведомленности студентов о возможностях внутреннего туризма в Кузбассе, с использованием цифровых платформ и социальных сетей.
4. Развивать инфраструктуру для доступного кемпинга и палаточных лагерей.

Библиографический список

1. Биржаков, М. Б. Введение в туризм :учебник. Издание 8-е. СПб., 2006. – С. 46-48.
2. Международный туризм: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Социально культурный сервис и туризм», «География», «Менеджмент организации», «Экономика и управление на предприятии (по отраслям)» / В. Ю. Воскресенский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. – 463 с.
3. Ключев, Ю. В. Современное состояние и перспективы развития туризма в Кемеровской области [Электронный ресурс] // Киберленинка. Кемерово. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya-turizma-v-kemerovskoy-oblasti/viewer>

© Фомичева В.С., Мусохранов А.Ю., 2025

Н. С. ШУСТОВ

kaf_fizvos@mkgtu.ru

Науч. руковод. – докт. пед. наук, проф. В. Г. СВЕЧКАРЁВ

Майкопский государственный технологический университет

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ В СИСТЕМЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ, КАК КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Аннотация. Значительным фактором в физическом воспитании молодёжи является образ жизни родителей и ближайшего окружения. Важным фактором в обеспечении физического воспитания молодежи может являться введение системы стимулирования и штрафов.

Ключевые слова: молодёжь, физическое воспитание, здоровьесбережение, государство.

Жизнь каждого человека возможна только при ежедневном, непрерывном удовлетворении его потребностей, требующих его физической и психической активности. Человеческая биология сформировалась в естественной конкурентной природной среде, где физические способности его тела являлись определяющим фактором его выживания и его положения в социуме [1, 2, 7].

Цель исследования – анализ основных направлений работы общества и государства по формированию здорового образа жизни среди молодёжи.

Иерархическая структура человеческого социума определяет различную степень необходимого физического и психического напряжения для удовлетворения своих потребностей для людей на различных ступенях социальной лестницы. Для элиты общества удовлетворение любых своих потребностей, даже сверх необходимого для деятельности организма, реализуется без всякого напряжения. А осознание последующих негативных ощущений от потребления сверх необходимого для получения удовольствия привело к осознанию необходимости умеренного поведения в стремлении получения удовольствий и необходимости «непродуктивной» физической активности для поддержания двигательной активности тела.

Биологические потребности являются основой физического выживания человеческого организма, это прежде всего, потребность в дыхании, в комфортной температуре, потребность в пище, воде, сне, в безопасной среде, при посильной физической активности. Именно к этим потребностям относятся понятия ЗОЖ и их значимость, и важность для соблюдения здоровья человека. Биологические потребности удовлетворяются через сбалансированное питание, сон, физическую активность. Не менее важны и другие потребности человека в безопасности, в любви, социальном уважении или признании, самореализации.

В цивилизованном мире физические возможности человеческого тела для большинства людей не являются определяющим фактором для выживания и физического благополучия. Осознанное отношение к состоянию своего тела возникает только при возникновении нездоровых ощущениях, несоответствия его состояния для реализации желаний целей и потребностей [3]. Цивилизационное развитие социума прежде всего направлено на обеспечения продуктов питания, облегчение физического труда, комфортных условий быта. В результате в исторически короткий срок сто-двести лет люди создали искусственную, урбанизированную среду обитания, не требующую активной физической деятельности в повседневной жизни. Если раньше человек существовал в активном взаимодействии с окружающей природой и для реализации своих потребностей опирался в основном на физическую силу возможностей собственного тела, то в современной урбанизированной среде фактор физических возможностей тела не является определяющим для обеспечения комфортного существования.

Технологическое развитие человечества все меньше оставляет необходимость физической деятельности в производительном труде. Изобилие пищи, и минимальная необходимость в физической подвижности в повседневной жизни приводит к эмоциональной апатии социального самоопределения и самоутверждения, а появление интернет привело к избыточной доступности к любой информации, а также и реализацию потребности в общении без физического контакта. Для большей часть общества такое существование в комфортной среде без необходимости физических нагрузок является целью и смыслом существования. А высвободившееся время от необходимой повседневной деятельности человек использует для получения удовольствий в физически расслабленном состоянии организма. Это очевидно проявляется в перемещении людей в города и мегаполисы с их комфортной средой реализации повседневных потребностей. Главными целями и приоритетами для современного человека остается наличие комфортного жилья и личного транспорта, обеспечивающие комфортное физически расслабленное повседневное существование. И только небольшая часть людей склонна проводить свободное время физически активно, занимаясь спортом, прогулками или путешествиями на природе.

Именно в среде увлеченных людей активными видами отдыха и досуга сформировалось понятие «здорового образа жизни» гармоничного сочетания преимуществ технологически развитого урбанизированного общества с осознанным регулированием режима питания и различных форм физической активности как в урбанизированной городской среде, так и в естественно природной [6].

Государство, осознавая пагубность воздействия на здоровье физической пассивности городского населения, поддерживает социальные инициативы развития активных форм отдыха и досуга в виде спорта, различных форм отдыха на природе, в том числе и экстремальных видов деятельности [4]. В учебных заведениях введены уроки физической культуры, развивается и

поддерживается спортивная инфраструктура, стадионы спортплощадки. Однако известно, что приверженцами активных форм досуга является увлеченная этим меньшая часть общества – пятьдесят процентов городского населения. В настоящее время мы наблюдаем кризис цивилизационного развития человечества на фоне достижения технологического развития производства информационной доступности, и комфортного бытового существования, рост физической деградации в виде ожирения, снижения физического и физиологического здоровья, репродуктивной апатии.

Действия государства в предотвращении физической деградации населения в виде пропаганды здорового образа жизни, развития медицинских услуг, поддержка различных форм физической активности населения, создание спортивной инфраструктуры не дают должного результата. Объясняется это просто – любая физическая активность требует волевого импульса, обусловленного либо жизненной необходимостью, либо опосредованным действием для получения желаемого удовольствия. Для большинства населения именно отсутствие или низкий уровень воли при доступности всего необходимого исключает в их жизни активные виды отдыха, заменяя их на виртуальные путешествия или созерцая спортивные подвиги других.

Существующие в системе образования уроки физической культуры не являются для молодежи привлекательными и желанными в силу их эмоциональной скудости выполнения методически определенных физических упражнений. Более-менее привлекательными для молодежи является занятие игровыми видами. Особо эмоционально яркими для молодежи являются занятия физкультурой и особенно в игровой форме вне стен учебных заведений и выезды на природу. Для многих детей и молодёжи школьные походы на природу оказываются основой желания и реализации активного вида отдыха уже во взрослой жизни [5].

В свою очередь взрослые приверженцы активных форм отдыха, имея детей, вместе с ними вовлекают их в такой образ жизни, выстраивают для них такую форму времяпрепровождения как эмоционально приятную, желанную и естественную. Однако это формируется только в семейном и ближайшем окружении близких увлеченных людей. Без осознанных эффективных мер государства и общества в условиях комфортной социально-экономической среды по прививанию популярности физически активных форм отдыха невозможно поддержание физического и популяционного здоровья населения. Необходим переход от формально принятых форм физического образования и декларационной пропаганды здорового образа жизни к созданию системы стимулирования физической активности для конкурсных отборов на образовательных этапах. Глобально требуется изменение социальных и цивилизационных приоритетов: от идеологии сытой комфортной жизни, к эмоционально наполненной творческой жизни в технологически развитом мире в гармоничном взаимодействии с естественной природной средой.

Наиболее гармонично проявляется мотивация молодежи к физической активности в игровой соревновательной форме и желании приключений на

природе. Эти формы всегда поддерживались и финансировались на государственном уровне, особенно это проявилось в двадцатом веке широким распространением и популярностью игровых видов спорта, созданием социальных форм воспитания физического развития детей в виде скаутского движения в США и, хотя политизированного, но тем не менее полезного для физического развития, пионерского движения, развития и финансовой поддержки массового туристического движения в Советском Союзе. По сути, только при государственной поддержке полупринудительно реализовывалась идея массового физического воспитания детей и молодежи. Однако при этом взрослое население особо не было озабочено режимом здорового и физически активного образа жизни.

В последние годы государство уделяет большое внимание здоровью и развитию детей и молодежи. С этой целью Министерство просвещения активно перерабатывает программу предмета «Физическая культура» введением факультативных модулей форм физической активности по видам спорта. Это даст возможность школьникам по своему желанию выбирать с целью повышения его привлекательности и учета интересов. Но главная идея нововведения - позволить школьникам выбирать тот вид спорта и физической активности который ему больше нравится и соответственно стимулирует его к посещению этих уроков. Факультативные модули для уроков физкультуры создаются совместно с общероссийскими спортивными федерациями. На сегодняшний день таких модулей разработано уже более 32 и ведется активная работа по увеличению их количества с учетом климатических и региональных особенностей. Для реализации этой программы создаются физкультурно-спортивные клубы и секции, на сегодняшний день в стране действует более 60 тыс. клубы и секции. Для продвижения популярности и реализации ЗОЖ для детей и молодежи государству необходимо перенести акцент с развития спортивной инфраструктуры для «большого» спорта, на создание или возвращение системы массового развития и физического воспитания детей в образовательный период [4].

Реализовать систему индивидуального подхода в форму физического воспитания детей и молодежи, заменить существующую форму физической подготовки в виде обязательных уроков физкультуры на факультативы с индивидуальными формами физической активности, по желанию детей. Участие в таких факультативах должно учитываться как оценка физического воспитания. А активность и достижения в таких факультативах должна использоваться как дополнительные баллы в ЕГЭ. Это станет мощным стимулом для физической активности в период образовательного периода. Введение субсидирование организации и участие молодежи в выездных спортивных и туристических мероприятиях. Введением районных, квартальных центров детской физической активности на дворовых игровых площадках для организации игр для детей и молодежи в свободное от занятий время.

Значительным фактором в воспитании здорового образа жизни детей и молодежи является образ жизни родителей и их ближайшего взрослого

окружения. Поэтому важным фактором в обеспечении физического здоровья детей и молодежи может являться введение системы стимулирования и штрафов для родителей в ведении ими здорового образа жизни. Это может быть введением физических обязательных нормативов для государственных служащих, и бюджетных работников, в премиальной системе оплаты труда.

Выводы. Таким образом, прививание молодежи желание активных форм отдыха как средство формирования здорового образа жизни невозможно без участия государства, через изменение системы финансирования и создание системы мотивирующей системы ведения физически активного здорового образа жизни как молодежи, так и взрослых, в какой-то части поощрительной форме, а в какой-то и карательной в виде штрафов.

Библиографический список

1. Басаргин, А. А. Методы искусственного интеллекта: учебное пособие / А. А. Басаргин. – Новосибирск : СГУГиТ, 2022. – 164 с
1. Нехорошева, Э. А. Пропаганда ЗОЖ в образовательной среде / Э. А. Нехорошева, В. Г. Свечкарёв. – В книге: Новые технологии в учебном процессе и производстве. Материалы XXI Международной научно-технической конференции, посвящённой 35-летию полета орбитального корабля-ракетоплана многоразовой транспортной космической системы «Буран». Рязань, 2023. С. 820-822.
2. Парфёнова, О. А. Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через активный отдых / О. А. Парфёнова. – Проблемы педагогики. 2017. № 5 (28).
3. Свечкарёв, В. Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга / В. Г. Свечкарёв. – Научные известия. 2019. № 15. С. 100-104.
4. Свечкарев, В. Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта / В. Г. Свечкарев. – Научные известия. – 2020. – № 18. – С. 57-61.
5. Свечкарёв, В. Г. Эволюция спорта / В. Г. Свечкарев. – Научные известия. 2019. № 14. С. 63-67.
6. Хижная, А. В. Воспитание сознательного отношения школьников к здоровому образу жизни / А. В. Хижная, Н. Л. Синева, К. С. Гордеев. – Проблемы современного педагогического образования. 2021. №72-4. С. 274-277.
7. Янбухтин, Т. А. К проблеме формирования здорового образа жизни подростков и включенности их в досуговую спортивно-оздоровительную деятельность в условиях мегаполиса / Т. А. Янбухтин. – Педагогика и психология образования. 2011. №2. С. 43-50.

© Шустов Н.С., 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 8. Актуальные проблемы физической культуры и спорта студенческой молодежи

<i>Аглиуллин Д.Р.</i> Методические рекомендации на занятиях спортом при защемлении спинного нерва	3
<i>Аминев Д.Р.</i> Влияние занятий кикбоксингом на психологическое и физическое здоровье детей.....	10
<i>Аминев Д. Р.</i> Энергия движения: как физическая активность формирует качество жизни в России.....	13
<i>Антипова А. Е.</i> Оценка приложений для анализа беговых тренировок.....	18
<i>Белов Е. М.</i> Военно-прикладные виды спорта в России: проблемы и их решение.....	22
<i>Валеев И. Ю.</i> О влиянии информированности населения о вреде курения и алкоголя на эволюцию поведенческих норм	27
<i>Габбясов Д.Р.</i> Учет физической активности студентов на занятиях физической культурой.....	31
<i>Габдурахманова К.А.</i> Применение искусственного интеллекта в физической культуре и профессиональном спорте: автоматизация тренировочного процесса	34
<i>Галин А.Р.</i> Боль в коленях у студентов-спортсменов: от диагностики причин к мерам профилактики.....	41
<i>Зямилев А.Р.</i> Влияние занятий в тренажерном зале на жизнь студентов...	41
<i>Камалов А.А.</i> Об уровне физической подготовленности студенческой молодежи.....	44
<i>Кот И.А.</i> Оценка эффективности digital-инструментов (сайт, соцсети и прочее) для продвижения ценностей спорта в университете.....	48
<i>Котельникова А.А.</i> Профилактика профессиональных заболеваний будущих it-специалистов средствами физической культуры.....	51
<i>Латыпова А.Р.</i> Проблема мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и пути ее решения	54
<i>Миногина Ю.В.</i> Киберспорт и интерактивные VR/AR игры как средство адаптивной физической культуры для студентов с ограниченной подвижностью.....	57
<i>Мустафина М.А.</i> Спорт для интровертов: какие дисциплины подходят тем, кто не любит командную энергию?	61
<i>Насыров Э.Ш.</i> Влияние высокоинтенсивного интервального тренинга на физическую подготовленность студентов вуза	65
<i>Нигматуллин А.Ф.</i> Тихий кризис: почему талантливые спортсмены бросают карьеру в стенах вуза?	68
<i>Озиминова П.А.</i> Актуальные проблемы физической культуры и спорта студенческой молодежи.....	71
<i>Петсудик А. Л.</i> Разминка перед силовой тренировкой: лучшие упражнения и ошибки	75

<i>Платонова Ю.О.</i> От гиперопеки к самостоятельности: почему современные студенты не готовы к самостоятельным занятиям спортом и как это исправить?	79
<i>Терегулов Т.М.</i> Влияние гаджет-зависимости на уровень физической активности студенческой молодежи.....	83
<i>Тимербулатов А.Х.</i> Эффективность использования фитнес-браслетов для организации и контроля самостоятельной работы студентов по разделу "Легкая атлетика».....	86
<i>Филатова А.А.</i> Цифровые технологии в физической культуре: восприятие и перспективы внедрения среди студентов it-направлений.....	91
<i>Филатова А.А.</i> Применение искусственного интеллекта в системе физического воспитания вуза: анализ перспектив и вызовов для студенческой аудитории.....	95
<i>Фомичева В.С., Мусохранов А.Ю.</i> Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи через туризм.....	99
<i>Шустов Н.С.</i> Актуальные проблемы физического воспитания молодёжи в системе государственного образования, как культуры здоровьесбережения.....	102

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

МАВЛЮТОВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Том 8

Материалы

***XIX Всероссийской молодёжной научной конференции
(г. Уфа, 24 – 28 ноября 2025 г.)***

Электронное издание сетевого доступа

*За достоверность информации, изложенной в статьях,
ответственность несут авторы.*

Статьи публикуются в авторской редакции

Подписано к использованию 29.12.2025 г.
Гарнитура «Times New Roman». Объем 4,10 Мб.
Заказ 398.

***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